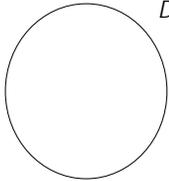
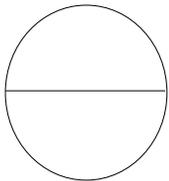


Mandala

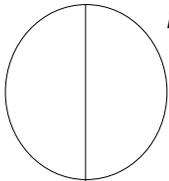
Die Kraft, die aus der Mitte kommt



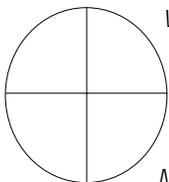
Der Kreis umfasst alles, setzt eine Grenze und trennt das Ungeordnete vom Geordneten.



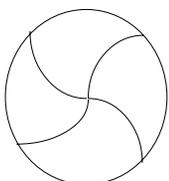
Die Waagerechte trennt Himmel und Erde, oben und unten.



Der senkrechte Strich bedeutet die Verbindung zwischen diesem Oben und Unten.



Wenn der waagerechte Strich mit dem senkrechten gekreuzt wird, erhältst du den Mittelpunkt.



Die geschwungene Linie steht dafür, dass im Kosmos alles in Bewegung ist.

Wir kennen sie als runde Fensterbilder in unseren Kirchen. Wer unsere Emmaus Kirche aufmerksam betrachtet, kann die Rosette über dem Südportal als Mandala erkennen.

Das alte indische Wort aus dem Sanskrit bedeutet „Kreis“. Der Kreis gilt als Symbol für den Kosmos. Die Mitte steht in allen Religionen für das Göttliche, das schöpferische Zentrum, für Ganzheit und Vollkommenheit. Mandala-Bilder sind fast alle gleich aufgebaut: Ein bewegter Rand läuft um ein ruhendes Zentrum – wie bei einem sich drehenden Rad, dessen Mitte stillzustehen scheint. Beides gehört zusammen: der ruhende Pol und die Aktivität, innen und außen, ich und meine Welt.

Mandalas können so unterschiedlich aussehen, wie die Welt selbst. Es gibt Blumenmandalas, Feuerräder oder Indianermandalas. Bei allen Mandalas, ob sie selbst gemalt oder ausgemalt sind, gibt es kein Richtig oder Falsch. Du selbst merkst, ob es Dir gut tut und Du entscheidest, wann Dein Mandala fertig ist. Möchtest Du selbst ein Mandala malen und die in den Mandalas ruhende Kraft kennenlernen?

Hier eine kleine Anleitung zum Ausmalen von Mandalas:

Wenn Du Mandalas malen willst, geh in dein Haus und schließe die Tür, damit dich niemand stören kann.

Lege Deine Mal-Utensilien bereit. Eine Mandalavorlage oder einen leeren Kreis. Mandalas sind eine Einladung, aus dem Moment heraus zu malen.

Mandalas malst Du von außen nach innen, vom Chaos der Welt hin zum ruhenden Mittelpunkt. Du kannst auch von innen nach außen malen, aber wichtig ist, ein einmal gefundenes System beizubehalten, dadurch wird das Finden der inneren Ruhe unterstützt.

Aus der Tradition der Dakota Indianer:

„Wir lehrten unsere Kinder, still zu sitzen und daran Freude zu haben. Wir lehrten sie auch, ihre Sinne zu gebrauchen; die verschiedenen Gerüche aufzunehmen, zu schauen, wenn es auch allem Anschein nach nichts zu sehen gab, und aufmerksam zu horchen, wenn alles ganz ruhig schien. Übertriebenes, auffälliges Benehmen lehnten wir als unaufrichtig ab, und ein Mensch, der pausenlos redet, galt als ungesittet und gedankenlos. Ein Gespräch wurde nie übereilt begonnen und hastig geführt: Niemand stellte vorschnell eine Frage, mochte sie auch noch so wichtig sein. Die wahrhaft höfliche Art und Weise, ein Gespräch zu beginnen, war eine Zeit gemeinsamen stillen Nachdenkens; auch während des Gesprächs achteten wir jede Pause, in der der Partner überlegte und nachdachte. Für die Dakota war das Schweigen von größerer Kraft und Bedeutung als das Wort.“

Luther Standing Bear