

# Die Mandala-Meditation

4.  
Dezember

Das heutige Türchen soll euch einen Moment der Ruhe, Entspannung und Besinnlichkeit in dieser Vorweihnachtszeit bringen. Deshalb haben wir für euch einige Mandalas mit einer passenden, kleinen Mandala-Meditationsübung herausgesucht.

Mandalabilder werden schon seit längerem in der Meditation, zur Ruhefindung und Entspannung eingesetzt. Während des Ausmalens vertiefen wir uns immer mehr in das Muster und die einzelnen auszumalenden Bereiche. Da wir es natürlich schön und gleichmäßig ausmalen möchten, müssen wir uns gleichzeitig auf die zu wiederholenden Bereiche konzentrieren. Das Ausmalen eines Mandalas erfordert daher, je nach Komplexität des Musters, viel Konzentration. Mandalas eignen sich in einer wunderbaren Art und Weise die Konzentration zu stärken und innere Gelassenheit und Ruhe zu finden. Der positive Effekt ist bereits nach wenigen Minuten spürbar. Der Ausmalprozess selbst ist eine Art von Meditation und führt zu einem angenehmen „Wohlgefühl“.

## DIE WICHTIGSTEN DINGE DIE DU BENÖTIGST SIND:

- 1. Ein ausgedrucktes Mandala-Bild** deiner Wahl.
- 2. Verschiedenfarbige Malstifte**
- 3. Ein Raum oder ein Ort** wo du dich wohl fühlst und dich für eine Weile ungestört zurückziehen kannst.
- 4. ...und ein wenig Zeit für das Malen und Meditieren!** (Beziehungweise für das Entspannen und sich Erholen)

## MEDITATIONSÜBUNG „ICH BIN HIER BEI MIR“:

Lausche deinem Inneren und sei ganz achtsam.  
Wie fühlt sich dein Körper an? Spüre einmal mit allen Sinnen hinein.  
Wie fühlt sich dein Atem an? Kannst du ihn auch hören?  
Und wie klingt die Farbe beim Ausmalen auf dem Papier? Spürst du dein Herz klopfen?  
Gibt es eine innere Stimme, die dir leise eine Botschaft flüstert, während du tief verbunden mit deinem Herzen bist?  
Beobachte wie deine Hände Ausdruck deiner Kreativität sind.  
Wie bewusst bist du dir im jetzigen Moment?  
Widme jedem leeren Ornament beim Ausmalen die Aufmerksamkeit deines Körpers und deiner Seele  
Spüre mit deinen Sinnen hinein, sei ein innerer Beobachter deiner Selbst und verweile hier bei dir.

Im Anhang findet Ihr eine kleine Auswahl an hübschen Mandalas. Aber natürlich könnt ihr auch jedes andere Mandala-Motiv wählen.

Also nehmt euch Zeit für euch selbst, fangt langsam und entspannt an. Es soll euch Spaß und Freude bereiten.

Eure Teamer





