

Mandala's zeichnen und ausmalen

Kreative Entspannung

Als ich noch in den Niederlanden lebte, habe ich einmal einen Mandala-Zeichenkurs gemacht. Ich kann überhaupt nicht zeichnen (die Tiere, die ich zeichne, sind fast nicht wieder zuerkennen), aber ich habe diesen Kurs geliebt.

Die Technik, der dahinterstehende Sinn und auch die Entspannung beim Zeichnen haben mich sehr beeindruckt. Nach diesem 1. Kurs habe ich viel gezeichnet, gefärbt, vor allem mit Buntstift, weitere Kurse besucht und auch weitere Erfahrungen mit anderen Techniken, Papiersorten etc.



Meine Erfahrung mit dem Zeichnen und Färben von Mandala's ist, dass es eine Aktivität ist, die Entspannung bietet. Dein Kopf wird leerer, du wirst kreativer, du wirst ruhiger, es fördert die Konzentration.

Manchmal ist es auch eine Entdeckungsreise und man weiß nicht, was am Ende dabei rauskommt.

Mandala kennenlernen

Möchten Sie während Ihres Urlaubs auf Kreta erleben, wie es ist, ein Mandala zu zeichnen und auszumalen? Das ist bei Mandali in Kournas möglich. Barbara möchte Sie auf ihre Terrasse zum morgendlichen Malen und Malen einladen. Sie können sie anrufen, 0030-6951337205, auch über Whatsapp und Viber oder eine Nachricht per E-Mail oder Facebook schreiben. Diese Mandala-Einführung findet morgens von 9.30 bis 12.30 Uhr statt.

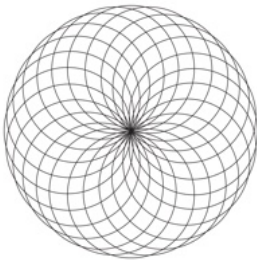
Möchten Sie mehr über ein Mandala erfahren? Dann lesen Sie hier weiter.

Was ist ein Mandala?

Mandala's sind wunderschöne Kreisfiguren mit symmetrischen Elementen.

Das Wort Mandala stammt aus dem Sanskrit (einer altindischen Sprache) und bedeutet wörtlich „Zauberkreis“ oder „Zauberrad“.

Nach alter östlicher Weisheit dienen sie der Inspiration und inneren Bereicherung. Sie machen dir die Unendlichkeit der Existenz und die Verbindung mit allem um dich herum bewusst.



Das Mandala ist ein uraltes Symbol, ohne Anfang und ohne Ende. Die schönen Zeichnungen und Muster um ein Mittelstück herum sind ein wichtiges Element bei der Aufführung von Traditionen, Meditationen und Ritualen, unter anderem im Buddhismus und Hinduismus. Traditionell ist ein Mandala ein geometrisches Design oder Muster, das den Kosmos oder Gottheiten in verschiedenen himmlischen Welten darstellt.

Die meisten Mandala Zeichnungen sind symmetrisch, aber sie sind nicht notwendig. Allerdings sind Mandala's oft nach einem bestimmten System aufgebaut. Der äußere Rand oder die Basis ist rund und wird "der Kreis des Lebens" genannt.

Der Kreis ist in allen möglichen Bereichen unseres täglichen Lebens zu finden. Alles läuft rund. Die Natur zeigt uns die Unendlichkeit des Wachsens, Blühens und Sterbens. Das Innere des Kreises ist ein sicherer Raum, in dem du Frieden in dir selbst finden kannst. Der Punkt in der Mitte des Mandala's symbolisiert den Kosmos oder die Urkraft. Es ist der Ort, an dem alles beginnt und an dem alles miteinander verbunden ist.

Hinduistische Mandalas.

Es gibt nicht nur runde Mandala's. Es gibt auch Yantra's.

Die kamen vom Buddhismus zum Hinduismus.

Traditionelle Yantra's sind quadratisch, mit einem Tor auf jeder Seite, das einen Mittelkreis umgibt, der einen der hinduistischen Götter enthält.



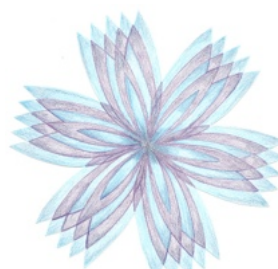
Durch diese meditative Erschaffung eines Mandala's ruft der Künstler diesen Gott an, damit er ihm hilft, kosmische Wahrheiten zu entdecken.

Mandala-Verwendung

Ursprünglich wurde das Mandala von Mönchen während der Meditation verwendet. Der magische Kreis würde helfen, einen tiefen Zustand des inneren Friedens zu erreichen. In der Antike wurden diese unendlichen Kreise aus farbigem Sand hergestellt. Der Kreis ist nicht immer perfekt rund und oft mit Symbolen, Bildern und anderen Formen versehen. Manchmal sieht man in den Zeichnungen Blumen oder orientalische Zeichen.

Was immer gleich bleibt, ist, dass sich alles um das Zentrum, den Mittelpunkt, anordnet.

Heutzutage sehen wir das Mandala auch als Kunstform im Haushalt. In Form eines Teppichs, eines Gemäldes oder einer Holzschnitzerei an der Wand.

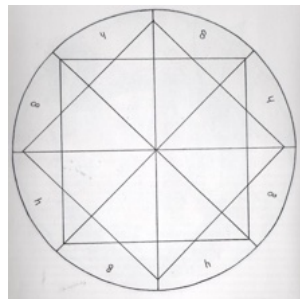
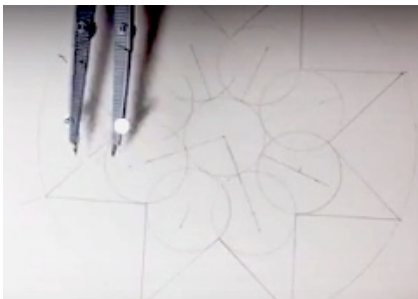


Mandala's zeichnen

Heutzutage können Sie schöne Malbücher (für Kinder und Erwachsene) kaufen, die Mandala's enthalten, die Sie ausmalen können. Eine schöne entspannende Aktivität.

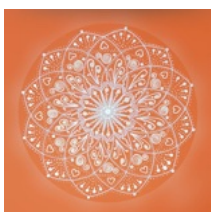
Noch schöner ist es, selbst ein Mandala zu zeichnen. Das ist nicht nur beruhigend, sondern kann dir auch einen Einblick in dich selbst oder eine Situation geben.

Es ist ein kreativer Prozess, bei dem das Unterbewusstsein aktiviert wird.



Sie können eine intuitive Art des Zeichnens wählen, bei der der Kreis ganz aus Ihrem Gefühl, Ihrem Unterbewusstsein entsteht.

Die Farben und Figuren entstehen, ohne dass Sie einen Plan über das Endergebnis erstellen. Diese Art des Zeichnens spricht Ihre Kreativität an und richtet sich hauptsächlich an die rechte Hemisphäre.

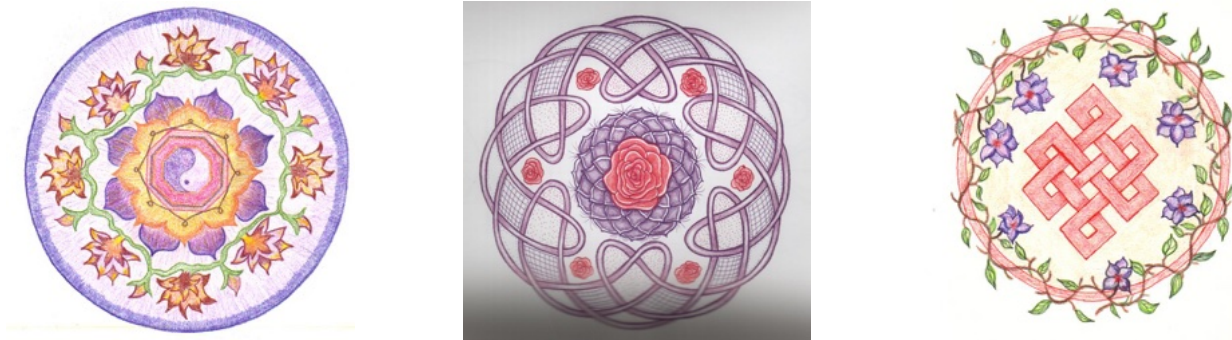


Sie können sich auch dafür entscheiden, sehr bewusst und symmetrisch zu zeichnen. Sie beginnen mit einem Kreis und teilen ihn in mehrere Ebenen auf. Anschließend füllst du die Flächen mit Formen, Mustern, Farben und Symbolen.

Diese gefüllten Bereiche wiederholen sich und das wirkt beruhigend auf die linke Hemisphäre.

Beim Zeichnen verwendest du oft beide Techniken, ohne es zu merken. Und genau das ist das Besondere am Mandala zeichnen.

Es stimuliert die Verbindung zwischen Geist und Gefühl, zwischen linker und rechter Hemisphäre, zwischen einem Teil und einem Ganzen.



Menschen in verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt haben Mandala's geschaffen. Mayas, Azteken, australische Aborigines und europäische Katholiken stellten Mandala's in der einen oder anderen Form her. Die Form muss die Menschen ansprechen.

Der Psychoanalytiker Carl Jung glaubte, dass das Mandala das Selbst darstellt und dass das Zeichnen eines Mandala's einem einen heiligen Raum gibt, um diesem Selbst zu begegnen. Er betrachtete die Herstellung von Mandala's als eine wirksame Form der Kunsttherapie, die Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen beruhigen und trösten könnte.

Boeddhistische sandmandala's.

Buddhistische Sandmandalas.

Seit Jahrhunderten stellen tibetisch-buddhistische Mönche Mandala's aus buntem Sand her. Während die Mönche jedes Sandkorn mit Metalltrichtern und Stöcken absichtlich platzieren, gelangen sie in einen Traumzustand. Dann, nach Tagen oder Wochen der Arbeit, praktizieren sie Loslösung und demonstrieren die Vergänglichkeit aller Dinge, indem sie das Mandala zerstören.



Ich habe einmal gesehen, wie Mönche ein solches Sand Mandala gemacht haben, und ich fand es beeindruckend. Mit endloser Geduld und viel Präzision wurden die farbigen Sandkörner mit kleinen Trichtern eingestreut.

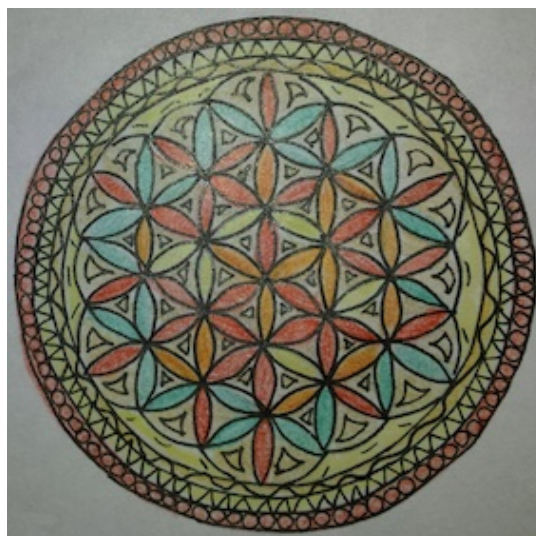
Als das Mandala fertig war, geschah das Beeindruckendste: Die Mönche fegten mit ihren Händen den ganzen Sand wieder zusammen! Ich fand das so schade. Sie konnten nicht einmal ihre Kunstwerke genießen.

Mayas, Azteken, australische Aborigines und europäische Katholiken stellten alle Mandala's in der einen oder anderen Form her, aber Mandala's sind in der buddhistischen und hinduistischen Kunst des indischen Subkontinents am häufigsten.

Die Blume des Lebens

Es gibt eine Reihe bekannter Mandala's, die Sie wahrscheinlich schon gesehen haben. Die Blume des Lebens ist ein Beispiel für ein wunderschönes symmetrisches Mandala. Dies symbolisiert Harmonie, Verbindung, Schutz und Schöpfung. Die überlappenden Kreise repräsentieren die vielfältigen Schichten des Lebens.

Seit Jahrhunderten bildet das Symbol weltweit die Basis, von der alle universellen Elemente des Daseins ausgehen. Der Mandala-Blume wird eine heilende Wirkung nachgesagt und sie trägt die Energie des Einheitsbewusstseins.



Chakra-Symbolen

Die 7 Chakra-Symbolen sind auch Mandala's. Manchmal sehr simpel dargestellt und manchmal mit schönen Details und voller Elemente und Muster, die etwas über das betreffende Chakra aussagen. Die Farben der verschiedenen Symbole sind mit den physischen und spirituellen Aspekten verbunden.



Zahlen im Mandala

Viele Mandala's tragen Zahlen mit sich. Zum Beispiel die Anzahl der Figuren oder die Anzahl der Fächer, in die das Mandala unterteilt ist. Diese Zahlen können für Sie von Bedeutung sein. Gerade wenn du intuitiv zeichnest, kann dir dein Unterbewusstsein durch Zahlen etwas sagen.

Farben im Mandala

Auch die in einem Mandala verwendeten Farben haben eine Bedeutung. Farben symbolisieren ein Element, eine Emotion, eine Assoziation oder beispielsweise einen Körperteil.

Zum Beispiel können die Farben, mit denen du dein Mandala ausmalst, etwas über deine momentane Stimmung aussagen.

Du wählst Farben intuitiv aus und merkst beim Zeichnen, dass du damit beschäftigt bist, deinen inneren Prozess zu Papier zu bringen. Dies kann eine Frage sein, die Sie beschäftigen, oder eine Situation, in der Sie sich befinden.

Rot steht für Wärme, Energie, Männlichkeit, Vitalität und Kampfgeist.

Orange zeigt Optimismus, Gefühl, Fröhlichkeit und Kreativität.

Gelb steht für Weisheit, Intelligenz, Neugier, Selbstwertgefühl und Logik.

Grün steht für Natur, Hoffnung, Liebe und Harmonie.

Blau ist die Farbe der Kommunikation, Wahrheit, Stabilität und Verlässlichkeit.

Lila steht für Spiritualität, Intuition, Weisheit, Erfahrung, Individualität und Einsicht.

Pink steht für Liebe schenken, Heilung und Erweichung.

Weiß steht für Einheit, Erleuchtung, Reinheit, Sauberkeit, Unschuld und Harmonie.

Schwarz ist die Farbe der Erneuerung, des Geheimnisvollen und der Schließung.

Gold steht für die Sonne, ein weiches Herz, bewusstes Leben und die Liebe zur Natur.

Silber repräsentiert den Mond, das Unbewusste, die Traum- und Gefühlswelt.

Braun steht für Konzentration, Erde und mit beiden Beinen auf dem Boden stehen.

Meditieren mit Mandala's

Nicht nur das Zeichnen von Mandala's ist eine meditative Tätigkeit. Ein Mandala bringt auch inneren Frieden und Ruhe. Die Farben und Figuren nehmen Sie mit auf eine Reise nach innen. Eine Reise, die neue Formen annimmt, während Sie sich auf verschiedene Elemente des Mandala's konzentrieren.

Auch für Kinder ist diese Meditations Technik sehr gut geeignet. Sie müssen nicht nur stillsitzen und starren, sondern können die Zeichnung auch berühren und die Linien mit den Fingern nachfahren.



© Barbara Westra

Kournas 73007

Crete-Greece

www.mandali-kournas.com

info@mandali-kournas.com