

# MANDALA - MALBUCH

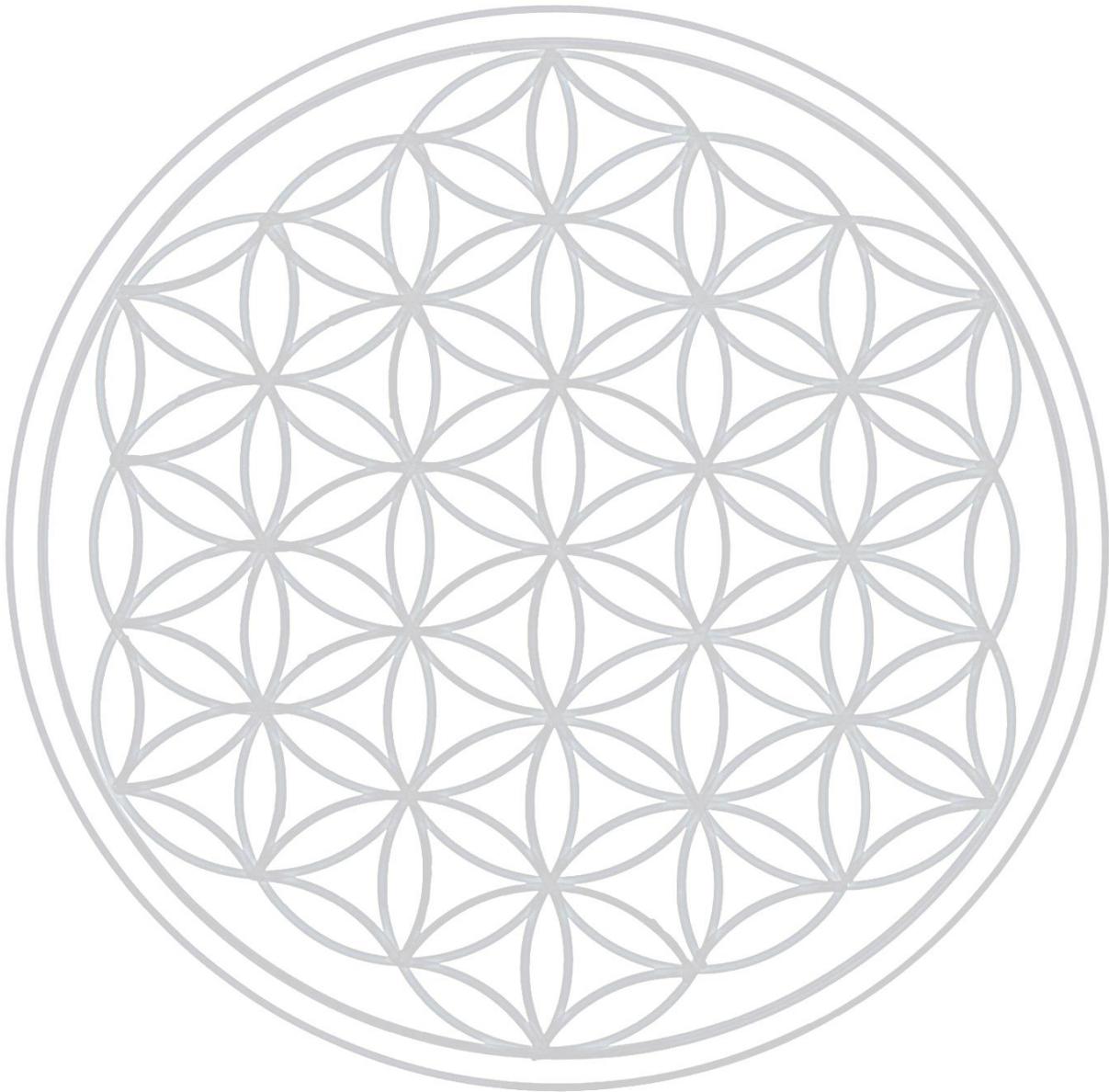


Motive: Jeannette Wagner

Gestaltung Deckblatt: Projekt Adventsbasar mit Eltern und Schüler der  
Waldorfschule

Text: Jeannette Wagner

Ausgabe 2015



## DIE BEDEUTUNG UND WIKRUNG VON MANDALAS

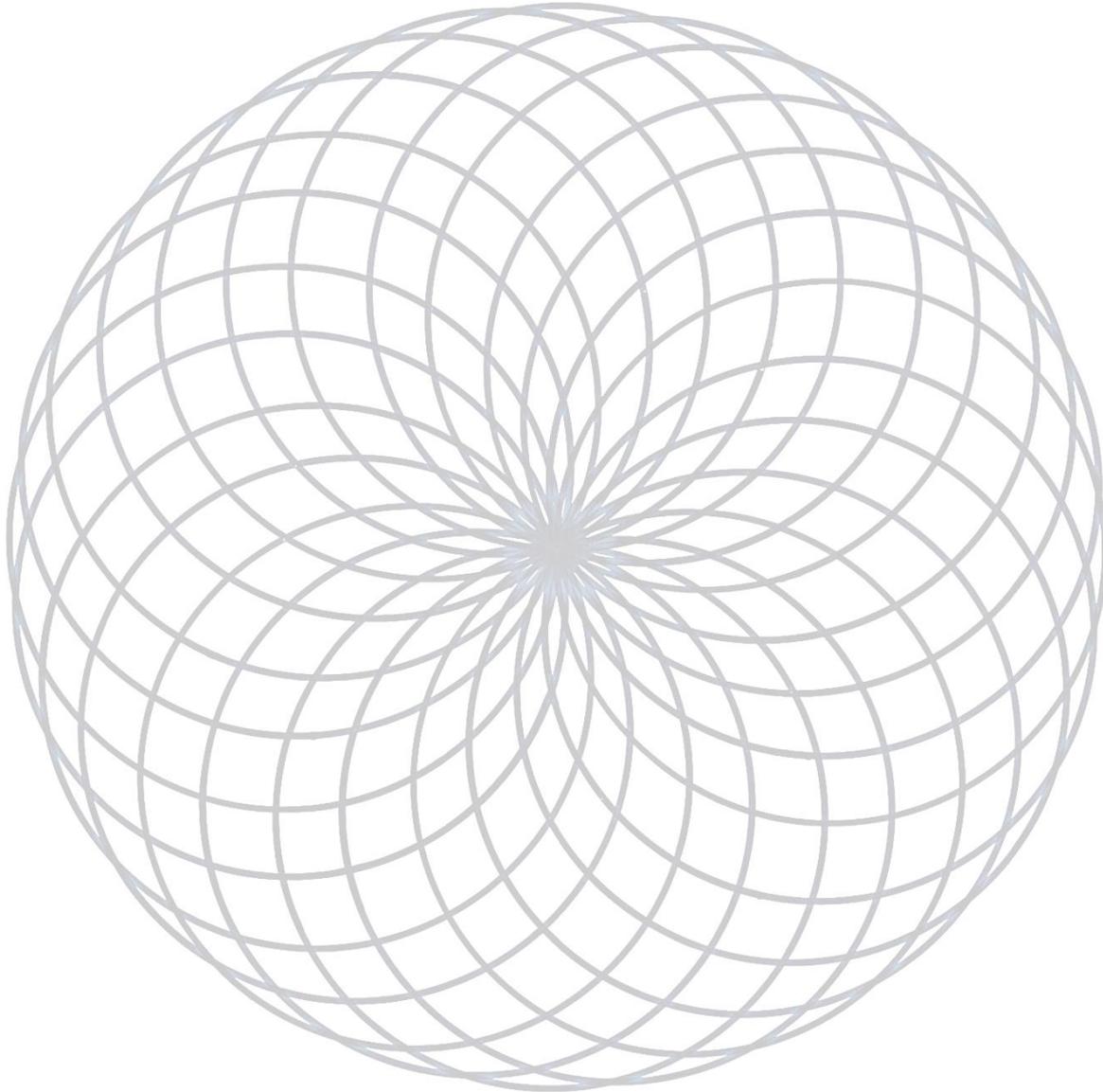
*Mandala* bedeutet "Kreis" oder "Rad des Lebens" in der Sanskrit-Sprache und Mandalakunst bezieht sich auf die Symbole, die in einem kreisförmigen Rahmen symmetrisch angeordnet sind.

Die Mandala-Kunst, die in der ganzen Welt als ein Prozess des Selbst-Ausdrucks verwendet wird, dient dem persönlichen Wachstum und Weiterentwicklung. Der tibetische Buddhismus bedient sich der Mandalakunst seit Tausenden von Jahren, um die Bilder der unzähligen Dämonen und Götter in Bildern festzuhalten und gleichzeitig den Kreislauf des Lebens darzustellen. Viele Schamanen nutzen das Medizin-Rad, auch eine Mandala Form, um gute Energien auf die Erde zu bringen und sich mit der Weisheit der Natur zu verbinden.



Die Tatsache, dass ein Mandala in eine runde Form gebracht wird, soll uns zu der Erfahrung von Ganzheit führen: wenn wir uns die Zeit nehmen, ein Mandala zu gestalten und es im Nachhinein betrachten, werden wir der speziellen Mandala Bedeutung bewusst.

In der strengen Anwendung des Mandalas, gibt es einen zentralen Punkt oder Fokus innerhalb des Mandalas, aus dem eine symmetrische Form hervorkommt. Es symbolisiert das Zentrum, dass es in jedem von uns auch gibt - es ist unsere Quelle der Energie und Kraft. Praktisch jedes bekannte spirituelle und religiöse System bezieht sich auf dieses Zentrum im Menschen. Die Römer verehrten dieses Zentrum als inneres Genie. Die Griechen nannten es den inneren Dämon. Christlichen Religionen sprechen von der Seele und dem Christus in uns. In der Psychologie spricht man von dem Höheren Selbst.



Wie können wir uns mit diesem inneren Zentrum - unserer Mitte - verbinden? Phantasie ist der Schlüssel. Wir müssen lernen, wie man mit Hilfe von Phantasie in das innere Selbst sehen kann. Wenn wir nun anfangen mit Bildern und Symbolen zu spielen, aber nicht aus einem rationalen, intellektuellen Bezugsrahmen heraus, sondern frei von allen Denken und Mustern, bewegen wir uns hin zu einem erweiterten Bewusstseinszustand. Eine der Hauptfunktionen der Phantasie ist, die innere Wahrnehmung so zu schulen, dass man Energien erspüren kann, die der rationale Verstand nicht wahrnehmen kann.



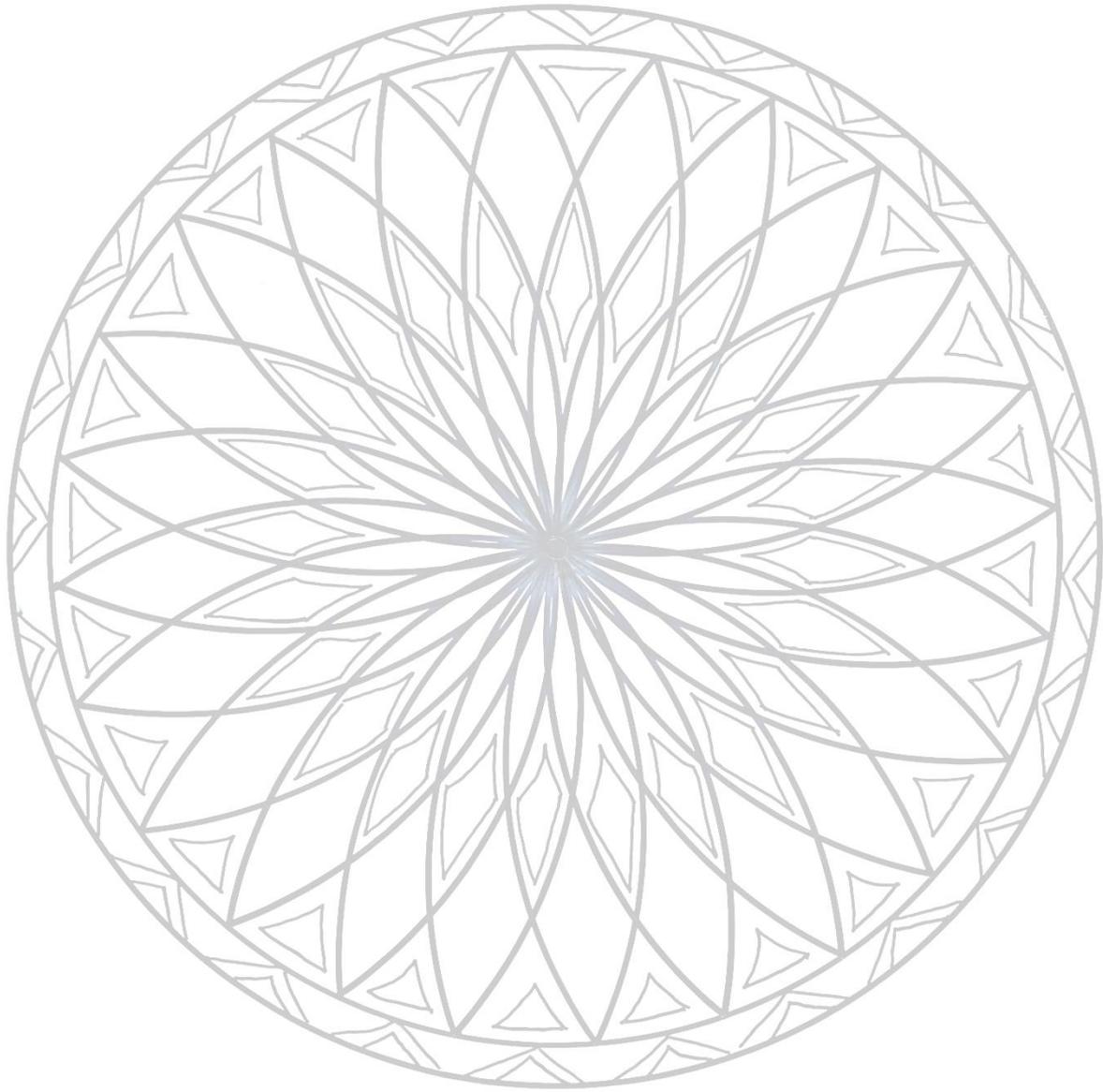
In jedem von uns gibt eine Vielzahl von Antrieben und Wünschen, Hoffnungen und Ängste, Wunden und latenten Fähigkeiten, die anerkannt werden wollen und uns bewusst werden müssen, damit wir uns als Menschen weiterentwickeln, von unseren Erfahrungen lernen und unsere biologischen, persönlichen und spirituellen Potentiale entfalten können.

Wir können nicht direkt in das Unbewusste sehen - aber mit Hilfe von Mandalas, die wie eine Art Spiegel funktionieren, können wir lernen, die dynamischen Kräfte zu sehen, die in uns arbeiten, weil wir sie intuitiv auf Papier/ Leinwand bringen. Wenn wir anfangen, alle Elemente in uns zu ehren und in uns das Gleichgewicht der dynamischen Kräfte finden, können wir in der Welt auf eine ganzheitliche Weise handeln, so dass es uns ermöglicht wird mit anderen das Beste in uns zu teilen.



## WIE GESTALTE ICH EIN MANDALA?

Es gibt viele Möglichkeiten ein Mandala zu erschaffen. Aber der Anfang ist stets gleich: wir zeichnen einen Kreis auf ein Blatt Papier oder auf eine Leinwand. Nun können wir beginnen den Kreis spontan zu füllen, lass ein Bild entstehen Schritt für Schritt in einer kreativ unvorhersehbaren Weise. Am einfachsten ist es aus der Mitte heraus das Mandala nach außen hin zu gestalten - wie eine Blüte, die sich öffnet und entfaltet. Wichtig ist nur, dass bei der Anordnung der Elemente die Symmetrie bewahrt wird - ein sich wiederholendes Muster sollte erkennbar sein. Ein perfektes Werkzeug dafür ist ein Zirkel.



Wir füllen den Kreis mit besonderen inneren Bildern - Bilder die aus uns emporgestiegen sind, während wir in einer tiefen Entspannung ruhten- wie etwa bei einer Meditation oder durch den Einsatz von Visualisierungstechniken. Auch die Natur kann uns bei der Motiwahl ein großes Vorbild sein: sie ist geprägt von harmonischen Mustern, wiederkehrenden Rhythmen und einer großen Ordnung. Die Natur ist einer der Schlüssel, um sich der Mandala Bedeutung bewusst zu werden. Oder ihr verwendet Motive die Euch berührt haben, Erkenntnisse die ihr gewonnen habt oder Zusammenhänge die sich Euch offenbart haben.

Eine weitere Gestaltungstechnik vermitteln wir in unseren Zeichenseminaren. Wir benutzen dafür Motive aus der heiligen (übersetzt mit: allumfassenden) Geometrie (lat.geo: Erde, lat.meo: messen). Das sind Strukturen und harmonische Muster, die wir in der Natur finden z. B. den Torus. Wir konstruieren sie mit dem Zirkel. Wir legen sozusagen ein harmonisches Grundmuster an und beginnen dann aus der Mitte heraus das Muster mit weiteren Farben und Formen innerhalb der Felder zu füllen.



## DIE MANDALAS UND IHRE VIELFÄLTIGEN WIRKUNGEN

Neben dem Einüben in feinmotorische Bewegungen sehen wir noch andere spannende Entwicklungen: unsere mentalen Muster werden in den spezifischen Formen und Strukturen, die innerhalb des Kreises auftreten, reflektiert. Zusätzlich werden unsere Gefühle beim Einsatz von Farben reflektiert. Einen weiteren wichtigen Punkt spüren wir bereits beim Zeichnen: die Verschiebung der Aufmerksamkeit von Sorgen und Anliegen im Außen, hin zu einem entspannten, ausgeglichenen inneren Raum. Wir verbinden uns mit dem Symbol und nehmen die harmonischen, strukturierten Eigenschaften in uns auf. Wir lernen dabei den Fokus weg von unseren Ängsten und Sorgen, hin zu einem neutralen, positiven Zustand zu lenken und frei von Gedanken zu sein. Der sogenannte "no mind" Effekt stellt sich im Laufe der Zeit ein. Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, schöpfen wir Kraft und gehen gestärkt aus dieser Beschäftigung hervor. Ganz im Gegenteil zu den Momenten oder Stunden in denen wir zu kopflastig und nachdenklich sind - dieser Zustand raubt uns Energie, zerrt uns aus und erschöpft uns.



Wenn die Gestaltung des Mandala abgeschlossen ist, sehen wir eine interessante Momentaufnahme unserer gegenwärtigen Realität. Wir schauen dann auf das Symbol mit Neugier und Verwunderung und können herausfinden, was die Strukturen, Farben und interagierenden Elemente bedeuten und erhalten damit eine erweiterte Sicht auf unser Leben - wo sind unsere Energien blockiert, wo liegt unser Widerstand und in welcher Rollen und Mustern stecken wir fest.



Einen weiteren therapeutischen Effekt erzielen Mandalas, wenn beim Malen negative Emotionen hervorkommen - wir uns ihrer bewusst werden und sie dann loslassen, indem wir das Bild in einer Zeremonie auflösen z.B. in einem Feuerritual (verbrennen), Wasserritual ( im Fluss treiben lassen ), Luftrititual ( fliegen lassen ) usw. Dies hat einen starken transformierenden Effekt. Bei Uneindeutigkeiten oder schweren seelischen Leiden und Ängsten kann auch die Erfahrung und Führung eines guten Therapeuten hilfreich sein.



Als letzten wichtigen Aspekt in der Bedeutung von Mandalas möchte ich bemerken, dass sie uns dabei helfen, die größeren Zyklen die in unserem Leben auftauchen, zu erkennen. Wenn wir regelmäßig Mandalas gestalten, kann man Anhand einer ganzen Reihe von Zeichnungen, die persönliche Entwicklung erkennen. Wir müssen Wege finden, unsere tiefen Quellen der inneren Weisheit die in uns fließen, zu verbinden, um unsere Wunden zu heilen und das Wachstum neuer Potenzial in uns zu erkennen und zu pflegen. Die Mandala-Kunst ist eine der kreativsten und direkt transformierenden Möglichkeiten, diese wichtigen Ziele zu erreichen.

Alles Liebe für Euch!



## Unsere künstlerische Arbeit

Unsere Mandalas basieren auf der Grundlage der „Heilige Geometrie“ übersetzt mit: Ganzheitliches Maß der Erde - das bedeutet: nach diesen Gesetzmäßigkeiten und harmonischen Mustern entfaltet sich das Leben / Natur.

Die Faszination über diese Geometrien brachte uns zum Konstruieren und Zeichnen. Wir lernten die Symbole mit Zirkel zu konstruieren und fingen bald darauf an Bilder damit zu gestalten. Wir spürten bereits von Anfang an die Kraft der Farben und die Wirkung der Symbole - sie alle wirken harmonisierend, ganzheitlich, ordnend/strukturierend und sind überaus kraftvoll.

Nach einer ausführlichen Farb- und Symbolberatung und unter Beachtung der Funktion des Raumes fertigen wir ihr Bild nach ihren Vorstellungen und Wünschen an – wir arbeiten mit Acrylfarbe, 24 Karat Blattgold und Zirkel. Ohne den Einsatz von Schablonen oder Vorlagen konstruieren wir jedes Symbol individuell – deshalb ist vieles möglich...  
Leinwandgrößen bis zu 1,50 m , Holz und Wandmalerei bis zu 2,50 m.  
Das macht jedes Bild zu einem Unikat und zu etwas ganz besonderem.

Unsere Erfahrungen und unser Wissen geben wir auch gern in unseren themenspezifischen Zeichenseminaren weiter, die wir Deutschlandweit anbieten. Hier lernt man sein eigenes Energiebild zu gestalten.



Jeannette und Karsten Wagner

Dorotheenstraße 62, 09113 Chemnitz - Tel.: 0176/99041390 - Mail: [kontakt@harmonieimanznen.de](mailto:kontakt@harmonieimanznen.de) - Web: [www.harmonie-im-ganzen.de](http://www.harmonie-im-ganzen.de)