

Mandala Magie



Meeresrauschen

**Eigene Seelenbilder
sichtbar machen**

Viele von Ihnen kennen sicher Mandalas von Abbildungen her oder haben bereits selbst einmal das eine oder andere zur Entspannung (aus-)gemalt: Die oft farbenfroh gestalteten und in vielen Traditionen verwendeten Meditationsbilder sind ein Spiegel unserer ursprünglichen Ganzheit – und haben die Macht, uns in unser Zentrum zurückzuführen. Aber wie können wir ihre Magie für uns im Alltag nutzbar machen?

Das Wort „Mandala“ bedeutet in der alten indischen Hochsprache Sanskrit so viel wie: „Kreis, um dessen Zentrum sich alles dreht“. Mandalas folgen in ihrem Aufbau grundsätzlich dem gleichen Prinzip. Dargestellt werden geometrische Formen (Kreise, Quadrate und Dreiecke), gefüllt mit Gottheiten, Tieren, Pflanzen und auch Schriftzeichen und stets auf einen Mittelpunkt ausgerichtet; sie stehen symbolhaft für Himmel, Erde und Unterwelt. Der Kreis, ohne Anfang und ohne Ende, ist archety-

pisches Symbol für die natürliche Ordnung der Dinge, für Ganzheit, Harmonie und Gleichgewicht. Er vermittelt dem Einzelnen Halt und Geborgenheit durch Einbindung in ein größeres Ganzes.

Die kunstvoll aufgebauten, farbenprächtigen Mandala-Schaubilder faszinieren die Menschheit schon seit Tausenden von Jahren. Ihr Ursprung liegt in der indischen und tibetischen Kultur beziehungsweise im Hinduismus und Buddhismus, wo sie in religiöse und rituelle Handlungen eingebunden

wurden sowie magischen und heilrischen Zwecken dienten. Bereits in den ersten Hochkulturen vor etwa 25.000 Jahren fand man kreisförmige Felszeichnungen, die Forscher als Sonnenräder deuteten.

Der tibetische Buddhismus verwendet Mandalas als Meditationshilfe, um die Sinne leichter von den Verlockungen der Außenwelt zurückziehen zu können und in die innere Versenkung zu gelangen. In oft wochenlanger Feinarbeit gestalteten und gestalten die Mönche

damals wie heute kunstfertige Gebilde aus farbigem Sand, aus Kräutern, Pasten und Körnern, dekorieren Fußböden und Wände. Das anschließende Wegwischen spiegelt die Vergänglichkeit als Teil des irdischen Lebens und weist auf das höhere Ziel der Entsagung an die materielle Welt hin.

Mandalas sind auch in den indianischen Kulturen bekannt, bei den australischen Aborigines ebenso wie in China und Japan. Im westlichen Kulturkreis erinnern überaus prächtige Kirchenrosetten oder Radfenster mit ihrer radialen, sonnenartigen Ausstrahlung an Mandalas; sie üben ebenfalls eine stark harmonische und meditative Wirkung aus und sollen die liebevolle Allgegenwart Gottes in der Welt visuell erfahrbar machen. Und selbstverständlich finden wir das Mandala-Prinzip, das Kreisen um einen Kern, auch überall in der Natur, in Blüten wie in atomaren Strukturen.

„In Ordnung“
kommen

Im kontemplativen Betrachten von Mandalas entfalten diese ihre ganz eigene Magie, die über die Zeiten nichts von ihrer Kraft verloren hat. Die universellen Prinzipien wirken durch Formen und Farben direkt auf unser Unterbewusstsein und stimulieren so Bereiche unserer



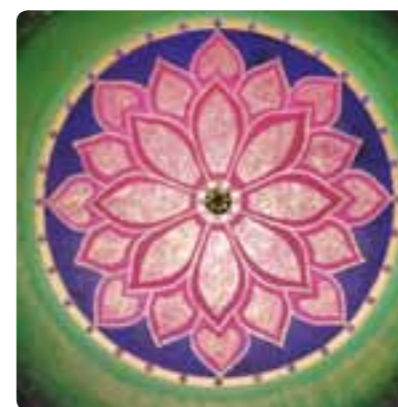
Freude

Psyche, zu denen wir im Alltagsmodus schwer Zugang bekommen. Als Spiegel der Seele und Seelenbild repräsentieren die „Kreise, um deren Zentrum sich alles dreht“ tiefe innere Wahr- und Weisheit.

Lassen wir uns heute von Mandalas in den Bann ziehen, so rückt die religiöse, kultische Bedeutung erst einmal in den Hintergrund. Was bleibt, ist die starke Anziehungskraft, die von ihnen ausgeht, ein Sog, der die Augen immer wieder auf das innerste Zentrum lenkt. Dieses Schauen unterstützt auf

faszinierende Weise die Fokussierung auf die eigene Mitte und den ewig wahren Kern in uns. Es fördert die Konzentration und lädt zu innerer Einkehr ein, beruhigt die Nerven und spricht die Seele auf einer tiefen, unbewussten Ebene an. Ein Mandala zu malen ist wie auf eine Reise nach innen zu gehen, zur Essenz, zum tiefsten eigenen „Selbst“.

Da ein Mandala den Ordnungsprinzipien des Universums folgt und der Mensch ein Teil der Schöpfung ist, ist auch in ihm die gleiche, im Schaubild verkörperte, universelle Ordnung vorhanden. „Wie oben, so unten; wie innen, so außen; wie der Geist, so der Körper“, so lautet das hermetische Prinzip der Analogie. Die Verhältnisse im Makrokosmos entsprechen demnach denen im Individuum, im Mikrokosmos. Leider spüren wir unsere innere Ordnung oft eher als Unordnung, nämlich dann, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten, wenn uns die Mitte abhandenkommt oder sich bereits Krankheitssymptome manifestieren.



Harmonie



Chakra



Connection

Von der Krise zum heilenden Kreis

Auch in meinem Leben lösten sich vor ein paar Jahren alte Strukturen plötzlich auf: Mein Lebenspartner litt an einer schweren Krebserkrankung, ich begleitete ihn über Jahre bis zum Ende. Meinen Beruf als Modedesignerin hängte ich an den Nagel und musste erkennen, dass Sicherheit und Halt in der äußeren Welt nicht existieren. Tief verzweifelt suchte ich nach meinem eigenen „Überleben“. So begann mein Weg nach innen. Ich fing wie durch ein Wunder wieder an, das zu tun, was ich schon als kleines Mädchen am liebsten tat: zu malen.

Nach dem Wiedereinstieg ins freie Ausdrucks-malen fand ich zum Kreis. Oder besser gesagt: Der Kreis fand mich! So entstanden Schritt für Schritt die ersten Mandalas. Und sie begleiten und trösten mich bis auf den heutigen Tag.

Das Malen von Mandalas kann jedem helfen, mit der eigenen, schöpferischen Lebensenergie wie-

der in Kontakt zu kommen und mit ihr zu fließen. Ein eigenes Mandala-Bild zu entwerfen und aufs Papier oder auf die Leinwand zu bringen heißt, eine neue, innere Ordnung zu schaffen.

Durch die kreative Gestaltung kann viel innere Kraft und Freude freigesetzt werden. Es ist ein Weg, die innere Fülle und den eigenen Reichtum neu zu entdecken und damit zu sein, ein Weg der Seele zur ureigenen Essenz. Dies ist immer auch ein heilsamer Prozess. Ein selbst gestaltetes Mandala in



Heilung

Ihrer Wohnung, im Büro oder an Ihrem Meditationsplatz erinnert Sie immer daran, dass Sie nicht allein sind, dass Sie auch in der Hektik des Alltags zu Stille und Konzentration finden können. Es ruft Sie zurück in Ihre eigene Mitte, wenn alles um Sie herum durcheinandergerät. „Komm' wieder in (die) Ordnung“, scheint es zu sagen.

Mir erscheinen die Ideen für Mandalas oft als geistige Bilder, manchmal auch nur als vage Inspiration, wie etwa, welche Farben ich verwenden will. Durch jahrelange Yoga-praxis und den Tanz des Lebens (Biodanza) bin ich für Bilder aus dem Unterbewusstsein sehr sensibel und empfänglich geworden.

Oft erwecken ein schönes Musikstück, eine Bewegung oder ein tiefes Entspannungserlebnis das Entstehen eines dieser „Herzensbilder“, die mit großer Dringlichkeit nach Außen streben, sprich gemalt werden wollen und müssen. Eine innere Stimme treibt mich dann zu Pinsel und Farben, und ich finde keine Ruhe, bis es „vollbracht“ ist, bis die Energie sich ausdrücken durfte.

Jedes Bild beginnt mit einem Punkt in der exakt ausgemessenen Mitte. Das Zentrum ist geschaffen und festgelegt. Von hier aus kann es sich ausdehnen, kann es wachsen. Bei der weiteren Gestaltung fließen meine Ideen und Entwürfe ein, es kann aber auch passieren,



Kristallmandala



Das innere Feuer erwecken

dass im Malvorgang selbst etwas ganz anderes entstehen will. Ich fühle mich dabei geführt und lasse es einfach zu. Das ist ein sehr intuitiver Prozess, dem ich mittlerweile blind vertraue. Hinterher bin ich immer selbst ganz erstaunt, was dabei herausgekommen ist. Was sich da in mir und aus mir heraus zeigen wollte ...

Sich in der Welt Ausdruck geben

Jedes Mandala hat seine ganz eigene Botschaft und ein Thema wie „Freude“, „Heilung“, „Innerer Friede“ oder „Liebe“. Dabei spielen die Symbolik und auch die Farbgebung eine zentrale Rolle: Aus der Farbtherapie wissen wir, dass verschiedene Farben unterschiedliche Wirkungen auf die menschliche Psyche ausüben. Im Yoga ist jedem Chakra (feinstoffliches Energiezentrum) eine gewisse Farbe zugeordnet, mit der man es anregen kann.

Dieses Wissen nutze auch ich ganz bewusst in meinen Bildern, um bestimmte Bereiche gezielt anzusprechen. Dabei gestalte ich das heilige Zentrum meines Mandalas gern mit einem wunderbar funkelnenden Swarovski-Kristall, der das „Selbst“ in all seinen strahlenden Facetten symbolisiert.

Ich fühle mich zutiefst mit meinen Bildern verbunden. Sie sind das Wahrhaftigste, was ich von mir auszudrücken vermag. Ich emp-

finde sie wie meine Kinder, die mich jeden Tag aufs Neue berühren und erfreuen. Das Betrachten meiner Mandalas nährt mich täglich, schenkt mir Freude, Glück, Vertrauen und Halt und schafft innere Harmonie. Ich finde mich ganz darin wieder – und das ist das wunderbarste Gefühl überhaupt!

Seit vier Jahren gebe ich mit großer Freude meine Erfahrungen in eigenen Malkursen weiter. Und frage mich: Was ist an den gerade im Anti-Stress-Trend liegenden Mandala-Ausmalbüchern so besonders kreativ, wenn man vorgegebene Formen nur noch stur mit Farbe auszufüllen braucht?

Wirkliches Mandala-Malen kann (und sollte) ganz anders aussehen. Statt vorgegebenen Mustern zu folgen fangen wir bei uns an, bei der eigenen Quelle, bei der Instanz, die in jedem von uns kreativ ist. Aus unserer Mitte heraus, durch Meditation, Yoga und Tanz inspiriert, geben wir unseren inneren Bildern und Herzenswünschen durch eigene Formen und Farben Ausdruck in der Welt. Haben wir uns in dieser tiefsten Stelle unseres Seins gefunden, so können wir beginnen, den Weg nach außen zu gehen: die eigene Sonne strahlen zu lassen, uns mit anderen im ewigen Kreis zu verbinden. Wir werden selbst zum Schöpfer/zur Schöpferin, so dass sich das Mandala unseres eigenen Lebens manifestieren kann.

Gaby Pistor



Gaby Pistor gibt Mandala-Malkurse, Biodanza, Yoga und Ayurveda-Massagen in Berlin und auf Korfu (www.alexiszorbas.com).

Bei Interesse bietet sie ihre Malkurse gern in Seminarzentren und Yogaschulen an und fertigt auf Anfrage auch ganz persönliche Mandalas für Praxis- und Privaträume an. www.tamoya.de