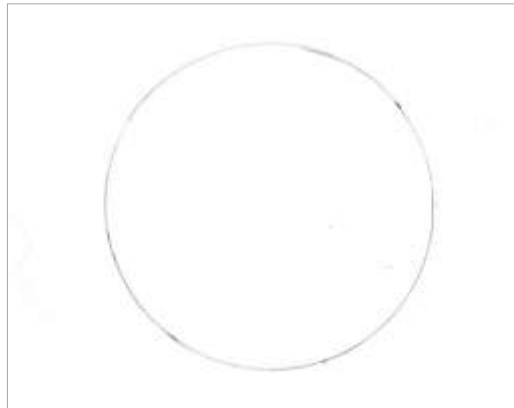


### Übung: Mandala malen

Wenn ich ein Mandala malen will, zeichne ich zunächst den äußeren Kreis mit einem Hilfsmittel vor, einem Teller beispielsweise oder einem Zirkel. Wer möchte, kann diesen Kreis aber auch freihändig zeichnen.

Bild 1:



Dann musst du dich entscheiden: Ein Mandala ist ein Meditationsbild. Du kannst den Weg von außen ins Zentrum gehen oder den Weg vom Zentrum nach außen. Der Weg von außen nach innen ist der Weg der meditativen Konzentration, der Weg von innen nach außen der Weg der schöpferischen Kreativität. Beide Richtungen sind aber wichtig und gehören zusammen. Beim Malen kannst du nichts falsch machen, du kannst ganz unbefangen ausprobieren, was dir liegt.

Bild 2:

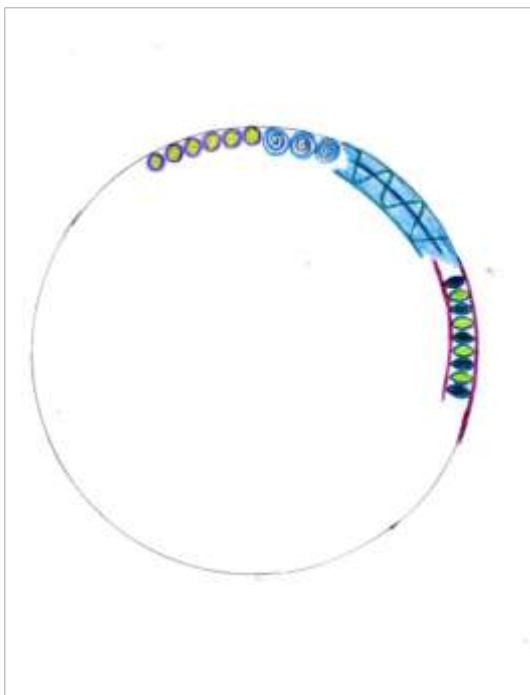
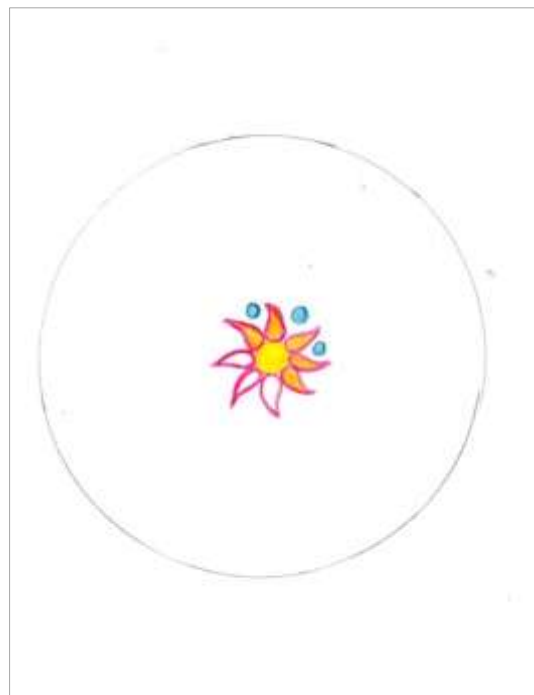


Bild 3:



Ich persönlich nehme für die Mandalas außer bei der äußeren Umgrenzung keine Hilfsmittel wie Lineal oder Zirkel. Dadurch ist meine Aufmerksamkeit fokussierter und die Bilder bekommen eine bewegte Symmetrie, wie sie auch in der Natur vorhanden ist.



Die folgenden Mandalas sind mit dieser Technik gestaltet (d.h. ohne Lineal oder Zirkel mit Ausnahme des äußeren Kreises). Sie sind mit Buntstiften gemalt und haben einen Durchmesser zwischen 14 und 20 cm.

Auch das Mandala auf der Startseite dieser Homepage ist auf diese Weise entstanden, wurde aber mit Acrylfarben gemalt. Es hat im Original einen Durchmesser von etwa 40 cm.

