

# Mandalas malen

Ausmalbilder für Erwachsene sind modern geworden. Das Ausmalen von vorgegebenen Formen und Mustern ist entspannend, lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und kann so ein hilfreiches Mittel zur Ablenkung und Erholung von Stress sein. Beim Ausmalen widmet man sich einer Sache mit ganzer Aufmerksamkeit. Eine besondere Form dieser Ausmalbilder sind Mandalas.

Das Mandala ist ein altes Symbol der Einheit und des Heilseins. Ursprünglich haben Mandalas einen religiösen Hintergrund. Das Wort stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet wörtlich „Kreis“ oder „Zentrum“.

In den hinduistischen und buddhistischen Kulturen werden sie zur Meditation verwendet. Wir finden es sowohl in der östlichen wie in der christlichen Kunst, z.B. in den Fensterrosen der gotischen Kathedralen. Mandalas gehören wahrscheinlich zu den urchen Menschlichen Grundsymbolen, die überall dort auftauchen, wo Menschen ihr Leben ordnen wollen und nach Einheit und innerer Harmonie suchen.

Die Struktur eines Mandalabildes wird aus Kreis und Quadrat gebildet, die um einen Mittelpunkt herum symmetrisch angeordnet sind. Jedes Mandala lebt aus seiner Mitte, die Bewegung geht von dort aus und führt auf sie zurück.

Wenn wir ein Mandala meditierend betrachten oder durch Ausmalen oder mit Legematerial selbst gestalten, wirkt sich dieses Tun wohltuend, beruhigend und ordnend auf unsere Seele aus.

Kostenlose Ausmalvorlagen für Mandalas zum Ausdrucken findet man in großer Fülle im Internet, z.B. unter [www.mandala-bilder.de](http://www.mandala-bilder.de) oder [www.mandala-4free.de](http://www.mandala-4free.de)