



Gebet-Mandala

Name:

Datum:

Mandalas sind Kreisbilder, die um eine Mitte angeordnet sind. Im engeren Sinn handelt es sich um Meditationsbilder. Mandalas helfen zunächst, ruhig zu werden, sich selbst zu finden und über das Leben nachzudenken. Durch Konzentration auf das Wesentliche wird alles Unwichtige ausgeblendet. Ziel der Meditation ist es, sowohl sich selbst als auch anderen Menschen gegenüber aufmerksamer zu werden, auf die eigenen und auf die Bedürfnisse anderer besser zu achten. Man malt Mandalas von außen nach innen an. Man kann aber auch vom Zentrum her malen. In erster Linie helfen sie Kindern, zur Ruhe zu kommen, zudem fördern sie die Konzentration und Feinmotorik. Alternativ kann auch im Sitzkreis ein Mandala mit unterschiedlichen Materialien wie Steinen, Blüten, Holzstückchen (Legematerial) gelegt werden. Es kann zu einer Thematik, z. B. Trauer, gelegt werden. Beim Legen können Gedanken in Form eines Gebetes verbalisiert werden.

- 1 Schau dir das Mandala an und male es nun in Ruhe von außen nach innen an.
- 2 Denke darüber nach, was du mit Gott besprechen willst. Er versteht dich auch so.
- 3 Wenn du das Mandala angemalt hast, kannst du dein Gebet, woran du beim Malen gedacht hast, auf die Rückseite schreiben.

