



Ein kleines Ritual, um zur Ruhe zu kommen!

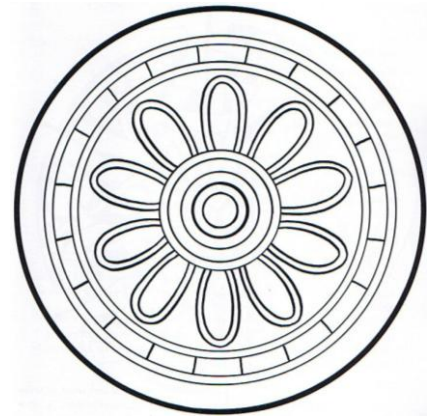
Es gibt viele Wege und Mittel, um zur Ruhe zu kommen.
Die Möglichkeiten sind immens.

Doch du musst deine eigene „Methode“ finden,
die es dir ermöglicht, ruhig zu werden, Ruhe zu erfahren.

Neben der Erkenntnis, Ruhe zu brauchen,
ist das Finden des richtigen Weges eine spannende Sache,
bei der man experimentierfreudig, phantasievoll und beharrlich sein darf.

Eine Möglichkeit ruhig zu werden, ist das **Mandala – Malen**.
Das Konzentrieren auf eine Sache, dem Mandala, das in die Mitte führt
und das immer gleiche Tun, das Ausmalen des Mandalas,
bewirkt ein stetiges Ruhigerwerden.

Dabei bewährt es sich,
das Mandala von außen nach innen auszumalen,
gemäß des Weges, den du beim Ausmalen „gehst“:
von der äußerlichen Unruhe zur inneren Ruhe.
Doch das ist kein Gesetz! Suche deinen eigenen Weg!



Lass dich einladen, ein Mandala zu malen!

Es hilft, wenn du dir dafür einen angenehmen Ort suchst,
richte ihn dir ggf. freundlich her (z.B. eine Kerze, leise Musik, eine Tasse Tee, ...),
lege dir dein Mandala* hin und dazu deine bunten Stifte.

Schaue dir in Ruhe das Mandala an,
lese dir, wenn du magst, den begleitenden Text des Mandalas durch,
lass die Gedanken kommen und wieder gehen,
greife zu den Farbstiften und fange einfach an zu malen,
lass dich führen durch die Linien des Mandalas,
durch die Farben deiner Stifte, durch deine innere Motivation.

Zum Schluss: Schaue dir dein Mandala an!

Welche Farben hast du gewählt? Wie farbenfroh ist dein Mandala?

Welches Gefühl spürst du in dir ... und beim Betrachten deines Mandalas?

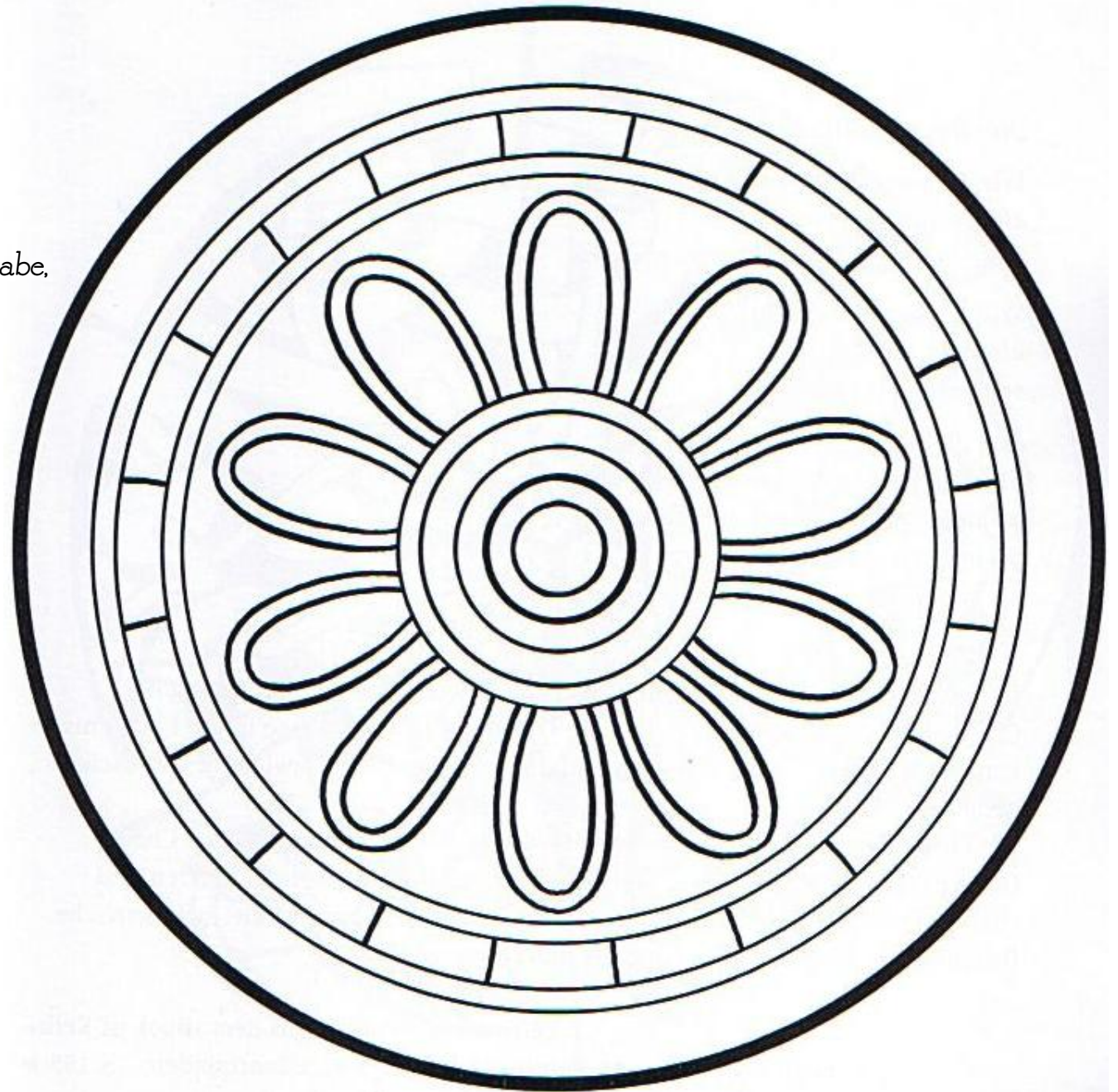
Habe Freude an deinem Tun und an deiner Ruhe!

*Es liegen Mandalas zum Ausmalen aus. Nimm dir gerne eins mit!

*Manchmal ist es gut und nötig,
draußen zu sein, am Rand,
wo ich Kontakt habe zu den Menschen,
wo ich mich den Aufgaben des Lebens zu stellen habe,
wo Betriebsamkeit herrscht
und eine Bewegung die andere ablöst.*

*Manchmal ist es gut und nötig,
drinnen zu sein, nahe der Mitte,
wo ich allein bin,
wo nichts von mir verlangt wird,
wo die Bewegungen langsam zur Ruhe kommen
und Stille herrscht.*

*Rand und Mitte gehören zusammen
und bilden das Ganze,
in dem vieles aufblühen und Früchte tragen kann.
Freuen wir uns an den Schritten hin und her,
den kleinen und zaghaften hinein und hinaus,
den großen und mutigen gelegentlich,
die wir miteinander gehen.*



*Manchmal ist es gut und nötig,
draußen zu sein, am Rand,
wo ich Kontakt habe zu den Menschen,
wo ich mich den Aufgaben des Lebens zu stellen habe,
wo Betriebsamkeit herrscht
und eine Bewegung die andere ablöst.*

*Manchmal ist es gut und nötig,
drinnen zu sein, nahe der Mitte,
wo ich allein bin,
wo nichts von mir verlangt wird,
wo die Bewegungen langsam zur Ruhe kommen
und Stille herrscht.*

*Rand und Mitte gehören zusammen
und bilden das Ganze,
in dem vieles aufblühen und Früchte tragen kann.
Freuen wir uns an den Schritten hin und her,
den kleinen und zaghaften hinein und hinaus,
den großen und mutigen gelegentlich,
die wir miteinander gehen.*

