



MANDALA – Kurs

Methoden zur persönlichen Entwicklung nach Tarab Tulku Rinpoche auf der Basis der buddhistischen Wissenschaft vom Bewusstsein und den Phänomenen

Das traditionelle tibetische Mandala verbindet die 5 Elemente, die fünf Grundfarben und den Klang von 5 Silben, die grundlegende Natur aller Existenz – von uns selbst, der Umwelt und dem gesamten Universum. Durch geeignete Übungen steigern, verbinden und harmonisieren wir die Qualität der fünf Elemente auf physischer, psychischer und energetischer Ebene. Auf dieser Grundlage stellen wir eine gesunde Verbindung von innerer und äußerer Existenz her.

Im Kurs erschaffen wir durch Meditation über die Elemente-Kräfte auch unser eigenes individuelles Mandala und bringen es durch spontanes Malen zum Ausdruck.

Die spontan erzeugten Bilder decken Ungleichgewichte in unserer psychischen Struktur auf, die wir durch wiederholte Meditation und spontanes Malen ausbalancieren und heilen können.

Mit den vorgestellten Methoden können wir die verschiedenen Ebenen des Mandala entdecken und erfahren und die Verbindung zwischen unserem persönlichen Mandala, dem kosmischen Mandala und dem symbolischen Mandala verstehen.

Giuseppe Tucci schreibt in „Theorie und Praxis des Mandala“:

Das Mandala ist eine Landkarte des Kosmos; es ist das gesamte Universum in seinem essentiellen Plan im Prozess seines Entstehens und ebenso sehr seiner Wiederauflösung. Das Mandala ist jedoch nicht nur ein Kosmogramm, sondern gleichermaßen ein Psychokosmogramm; das Schema der Spaltung des einen in das Viele und die Wiedervereinigung des vielen in das eine, in das absolute Bewusstsein, vollständig und klar. Daher wird das Mandala benutzt, um die Einheit eines unabgelenkten Bewusstseins wieder zu finden und in einem selbst die ideale Grundlage der Dinge wieder herzustellen.“

Bitte Malutensilien mitbringen!