

BeeldSpraak

Mediteren met mandala's

OEFENING 1:

- Concentreert je op het centrum van de mandala.
- Telkens als je ogen afdwalen naar meer interessante vormen of kleuren keer je weer met je aandacht terug naar het centrum.

OEFENING 2:

- Je kijkt met een open blik en houding naar de mandala zonder speciale focus.
- Laat hem in zijn geheel op je inwerken.

OEFENING 3:

- Begin met een focus op het centrum van de mandala.
- Laat je je blikveld langzaam breder worden en je aandacht uitbreiden tot het de mandala is zijn geheel omvat.

OEFENING 4:

- Begin met een focus op de buitenrand van de mandala.
- Laat je blik via de verschillende vormen, kleuren of lijnen naar het centrum gaan. Alsof je een weg door een labyrint zoekt.

OEFENING 5:

- Beweeg je blik vrij door de mandala heen. Je kunt eventueel meditatie muziek gebruiken en je blik op de muziek mee laten bewegen.
- Merk op aan welke details je ogen zich hechten en welke gedachten en gevoelens worden opgeroepen.
- Laat deze gedachten en gevoelens weer los en laat je ogen verder door de mandala dwalen.