

Mietiskelyharjoitus

Mietiskely on oleellinen osa buddhalaisuutta. Mielen puhdistamiseen on olemassa erilaisia tekniikoita ja mietiskelyä voi harjoittaa esimerkiksi keskittymällä johonkin kuvioon tai väriin. Mandalakuvioita käytetään tulemaan meditaatiota. Mandala on ympyrän muotoon tehty kuvio, joka kuvaa symbolisesti kosmosta ja valaistumista. Sana mandala on sanskritia ja tarkoittaa ympyrää, keskusta tai yhteyttä.

Tiibetinbuddhalaisuudessa mandalakuviota tehdään hiekasta ja ne symboloivat siten myös pysymättömyyttä.

Mietiskelyharjoitus oppilaille:

Opettaja jakaa oppilaille paperille tulostettuja mandalakuviota ja värikyniä. Tehtävänä on keksittyä mandalan huolelliseen väritykseen. Harjoituksen aikana ei puhuta. Taustalle voi laittaa soimaan buddhalaista musiikkia. Tehtävän jälkeen vaihdetaan mielipiteitä harjoituksen tunnelmista.

- Mandalakuviota löytyy paljon netistä. Hae googlen kuvahaulla hakusanalla **mandala**.
- Youtubesta löytyy buddhalaista musiikkia hakusanoilla **buddhist meditation music**

