

Het kleurenmonster Mandala's

ANNA LLENAS



Om je emoties
te uiten en stress
weg te kleuren

Het kleurenmonster

Mandala's

Om je emoties te uiten en stress weg te kleuren

ANNA LLENAS

De Vier Windstreken

via een mandala maak je écht verbinding met jezelf.

Het tekenen van een mandala is als het tekenen van een heilige cirkel, van een veilig plek binnen in jezelf. Je maakt contact met je diepste innerlijk, datgene wat boven jezelf uitstijgt en je verbindt met een groter universum, een hoger bewustzijn. Daarom vind je mandala's terug in eeuwenoude tradities als het boeddhisme en hindoeïsme waar ze zowel in het spirituele leven als in de dagelijkse praktijk worden gebruikt. Ook in het christendom vinden we mandala's terug in de rozetvormige ramen van de gotische kathedralen uit de middeleeuwen.

In de vorige eeuw verdiepte psycholoog Carl Jung zich in de symbolische betekenis van mandala's. Hij beschouwde ze als de verbeelding van de psychologische heelheid of eenheid die hij 'het zelf' noemde en die wordt geassocieerd met de goddelijke kracht in ieder van ons.



Door de vormen te visualiseren, ze in te kleuren en de lijnen te volgen komt de storm van emoties en gedachten in ons hoofd tot rust. Zoals de rimpels in het water van een meer die na het gooien van een steen langzaam vervagen. Onze geest is als het meer; het is van nature kalm, puur en helder als kristal. Als we de verstoringen uit onszelf verwijderen en ze voorbij laten gaan, kunnen we naar dat **vredege toevluchtsoord** terugkeren.

Het woord 'mandala' komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk 'cirkel'. Een mandala bestaat uit een tekening binnen in een cirkelvorm en heeft een centrale as. Het tekenen of inkleuren helpt om je **concentratie** te verbeteren en geeft **een gevoel van rust en kalmte**. Het is een vorm van actieve meditatie die ons helpt rustig te worden bij stress of emotionele ontregeling.



In dit praktische boek vind je **45 mandala's** in verschillende vormen en stijlen. Kies er een die jou op dat moment het meest inspireert. Je kunt ze inkleuren met stift, kleurpotlood, waterverf of wat je maar wilt. Of je geeft er een heel nieuwe dimensie aan door er een 3D-collage van te maken. Je kunt werken met zachte muziek op de achtergrond of in stilte. Zorg er in elk geval voor dat je geen afleiding of harde geluiden om je heen hebt.

Ook de kleuren zijn heel belangrijk. Kies de kleuren die passen bij jouw gevoel op dat moment. Als je mandala klaar is, kun je hem in het boek laten zitten of uitknippen en in je kamer ophangen. Die mogelijkheid is magisch, want elke keer als je ernaar kijkt zul je weer dat vredige gevoel ervaren dat je kreeg tijdens het maken.



A circular black and white line drawing of a group of children and various objects arranged in a circle. The children are holding hands, and the objects include a turtle, a fish, a book, a toy car, and a toy airplane. The text "leer se kennen." is written at the top.

A circular black and white line drawing of a group of children and various objects arranged in a circle. The children are holding hands, and the objects include a turtle, a fish, a book, a camera, and a key. The text "leer se kennen." is written at the top, and "amallenas ©" is at the bottom right.



