

Inleiding

Mandala's zijn cirkelvormige geometrische voorstellingen die in allerlei culturen over de gehele wereld voorkomen. Zij worden gebruikt als middel tot meditatie en bezinning, in genezingsrituelen of als decoratief ornament. Het woord 'mandala' stamt uit het Sanskriet en betekent heilige cirkel of magische kring, wiel, centrum, datgene wat de essentie is. In dit kleurboek zijn allerlei soorten, de meeste speciaal voor deze gelegenheid ontworpen, mandala's afgebeeld en deze kunnen worden gebruikt door volwassenen en kinderen. Sommige zullen een rustgevende werking hebben, andere hebben een meer dynamische werking. Het papier is geschikt voor kleurpotlood, soft-pastelkrijt of olie-pastelkrijt.

Wanneer je wilt gaan kleuren, zorg dan dat je in een rustige omgeving zit waar je niet gestoord kunt worden. Zoek een mandala uit die bij je stemming van dat moment past en kies intuïtief de kleur waarmee je wilt beginnen. Dit hoeft overigens niet altijd je lievelingskleur te zijn. Misschien gebruik je zelf wel eens met elkaar 'vloekende' kleuren. Het kost dan even moeite om hier toch mee door te gaan, maar het hoort op dat moment kennelijk bij je innerlijke toestand. Over het algemeen zul je de vreugde ervaren van je eigen kleurenspel en als de mandala klaar is, zal het een genoegen zijn om ernaar te kijken. Alle kleuren hebben vanzelf hun eigen plaats in het geheel gekregen. Het kijken naar een mandala werkt als een spiegel voor jezelf, je herkent jezelf erin en er gaat dan ook vaak een helende of rustgevende werking van uit.

Het proces van het werken met kleuren kan je meenemen op een zoektocht naar nieuwe mogelijkheden in jezelf. Wellicht is dit kleurboek het eerste dat je na je kindertijd in handen krijgt en moet je weer even wennen aan het gevoel om de dingen om je heen los te laten en je op het kleurwerk te richten. Hierdoor boor je je eigen creatieve bron aan en kom je tot een dieper inzicht in jezelf. Het inkleuren van reeds bestaande mandala's zal een ordenend en concentrerend vermogen in je aanspreken. Als je de kleuren intuïtief kiest en het proces van het inkleuren als een meditatie kunt beschouwen, zal het logische denken van de linker hersenhelft zoveel mogelijk in evenwicht komen met de meer spirituele rechter

hersenhelft, die te maken heeft met verbeeldingskracht, dromen, intuïtie, creativiteit en emoties. Op sommige basisscholen wordt de week of de dag begonnen door de kinderen zelf mandala's te laten tekenen of te laten inkleuren. Dit kan zorgen voor een harmonieuze start, zowel voor ieder kind persoonlijk als voor de gehele groep (en dat geldt uiteraard ook voor de leerkracht!). Zeer onrustige of hyperactieve kinderen komen door het tekenen van een mandala weer in hun eigen centrum. Dit is onontbeerlijk voor hun eigen innerlijke rust en voor hun concentratievermogen op het schoolwerk.

Je kunt de mandala beginnen in te kleuren waar je wilt, al zal het voor je psychische proces wel uitmaken of je vanuit het middelpunt of vanaf de buitencirkel begint. Een mandala gemaakt of gekleurd vanuit het centrum zal datgene naar buiten laten komen wat in het innerlijk verborgen is. Dit wijst op energie die zich wil manifesteren en zich aan de buitenwereld wil laten zien. Een mandala die vanaf de buitencirkel wordt ingekleurd, zal meer gericht zijn op introspectie, op het bundelen van verstrooide energie, op het focussen van gedachten en ideeën. Door de gebruikte kleurencombinaties en contrasten kunnen er in kleurplaat-mandala's spontaan onbewuste vormen of symbolen verschijnen, die er oorspronkelijk niet in zaten, maar die rechtstreeks uit je eigen onderbewustzijn afkomstig zijn.

Veel mensen tekenen, schilderen of borduren tegenwoordig op intuïtieve wijze persoonlijke mandala's. Dit mandala-kleurboek kan een aanzet zijn om zelf mandala's te gaan maken. Hiervoor zijn achter in dit boek een aantal lege cirkels opgenomen. Wie het gevoel heeft vanuit de eigen intuïtie een mandala te willen maken, kan op een leeg vel papier zelf het middelpunt zoeken en van daaruit beginnen te tekenen. Het is in dat geval het beste om het potlood als het ware zelf zijn weg te laten kiezen en dan het avontuur aan te gaan om iets vanuit het niets te laten ontstaan. De vormen en symbolen die op die manier verschijnen komen vanuit het onderbewustzijn. Zij zijn voor iedereen anders en geven zodoende een persoonlijke symboliek weer. Daarnaast bestaan er in persoonlijke mandala's archetypische oersymbolen, die een meer universele symboliek vertegenwoordigen en die ook in dromen, mythen en sprookjes een rol spelen. In de psychologie van Carl Gustav Jung wordt het middelpunt van de mandala het symbool genoemd voor het Hogere Zelf, de eigen innerlijke kern, het oerwezen dat je werkelijk bent en dat zowel het onbewuste als de bewuste psyche omvat. Doordat 'mandala' zowel middelpunt als cirkel betekent, behoren

ook de vormen en symbolen die in persoonlijke mandala's verschijnen tot de eigen psychische totaliteit en kunnen zij het persoonlijke bewustzijn helpen ontwikkelen.

De mandala's in dit kleurboek zijn allemaal gebaseerd op de oervorm van de cirkel met middelpunt, waarbij symmetrische figuren vanuit het centrum verschijnen. Deze symmetrie kan vier-, zes-, acht-, tien-, twaalf-, zestien-, of meervoudig zijn. In persoonlijk intuïtief getekende mandala's kunnen ook andere getalswaarden voorkomen. Daarnaast komen in mandala's allerlei geometrische en symbolische vormen voor zoals: cirkels, driehoeken, vierkanten, kruizen, sterren, bloemen, spiralen. Elk figuur kan voor de maker of inkleurder een persoonlijke betekenis hebben. Je kiest een bepaalde mandala uit om in te kleuren omdat deze speciale vormgeving je op dit moment iets te zeggen heeft. Probeer er achter te komen tot welke symbolen je je voelt aangetrokken en welke betekenis je er zelf aan zou willen geven.

Heel veel kleurplezier!

Anneke Huyser







