

## Kära vuxna

Mandala är **mycket mer än bara figurer i en målarbok**. Motiven är cirkelrunda mönster som, efter färgläggning, **blir de mest färgglada konstverk**.

**Mandalas finns i många olika mönster** från de väldigt enkla till mer komplicerade. En Mandala kan framställas på många sätt. De kan skapas på marken av sand eller färgade riskorn, graveras i metall, smycka tempel och klosterväggar som fresker eller tecknas på papper och färgläggas. Oavsett var så kännetecknas alltid en Mandala av **färgrikedom** och kreativitet.

Ordet Mandala betyder cirkel på sanskrit. Mandalaformen är **en cirkel med ett centrum** – en **universell form** som **symboliserar helheten**. Mandalas finns överallt omkring oss: i blommor, frukter, träd, vårt eget öga, jordklotets form – cirklar med ett centrum finns från den minsta lilla cell i vår kropp till de största galaxerna.

Mandalas har funnits **inom konsten** och **som symboler i alla tider** och det är **ett av de äldsta tecknen i människans historia**. Mandalasymboler kan man hitta över allt i världen – hos aboriginer i Australien, i Egyptens gudabilder. I Inkariket byggdes städerna upp i cirklar från centrum, vilket också avspeglar sig i solkungarnas stadsplanering. De nordamerikanska indianerna har indelat hela sin livscykel i det mandaliska solhjulet.

Hinduismen använder Mandalas i samband med meditation. Från Buddhismen känner man till både sandmandalas och målade Mandalas. Munkarna skapar under 2 – 3 veckor färgrika Mandalas i sand som sedan samlas ihop och kastas i havet för att frigöra energi till resten av världen. Målade Mandalas hängs upp i kloster, helgedomar och privata hem.

Inom islam används Mandalas i stor omfattning som ett dekorationselement och ingår i talrika mönster.

Inom kristendomen ser man Mandalas bl.a. i de stora katedralernas storslagna rosenfönster. Från tidig medeltid finns många kristna Mandalas med Jesus i centrum och de fyra evangelisterna eller deras symboler i var sitt hörn.

Den schweiziske läkaren och psykoanalytikern **Carl Gustav Jung** (1875-1961) upptäckte, utvecklade och uppmärksammade Mandalan i västerländsk psykologi. Jung målade sin första Mandala 1916 och därefter en ny varje morgon hela livet. Han använde Mandalan för att förstå sig själv och som ett led i sitt analytiska patientarbete.

I Frankrike har man genom **neuropedagogisk forskning** kunnat påvisa, att färgläggning av Mandalas skapar samma **avslappning och koncentration**, som man kan uppnå genom **andningsövningar eller meditativa avslappningsövningar**.

☯ För att färgläggningen av Mandalas ska bli en tillfredsställande och avslappnad upplevelse vill jag gärna ge dig några **hjälpande råd** på vägen.

☯ Bindningen av målarboken är gjord så att **varje sida kan tas ut** – det gör den enklare att arbeta med och flera kan dela på en målarbok. Endast en Mandala

är tryckt på varje sida på ett tjockare papper. Den färdigmålade Mandalan kan hängas direkt på väggen eller ges bort som gåva.

☯ Att måla Mandalas har en **positiv inverkan på både barn och vuxna**. Alla får ro och känner avslappning.

☯ Om du står inför en uppgift som kräver **hög koncentration** hjälper det att först färglägga en enkel Mandala. Koncentrationen på den följande uppgiften blir därmed bättre. Som alternativt kan du fokusera på centrum i en Mandala i en minut för att uppnå samma effekt.

☯ Var spontan – välj bara de **färger** som känns rätt för stunden.

☯ Mandalas bör målas utifrån och in mot centrum av cirkeln. Viktigt är att man inte målar fritt och ostrukturerat utan följer ett tänkt mönster. **Det systematiska arbetet verkar då lugnande och stärker koncentrationen**.

☯ För att komma till ro, är det viktigt, att de yttre omständigheterna är i ordning. Se till att du har **tiden till att måla Mandalas** och att det är **lugnt omkring dig**. Telefon och TV kan störa. Stillhet är att föredra. Ett alternativ är avslappningsmusik - prova CD'n **Mandala Moods**. Se också till att det finns **bra belysning**.

☯ **Bra redskap är viktiga**: mjuka färgpennor ger ett fantastiskt resultat. Använd exempelvis Faber Castell Jumbo Grip och Color Grip – en serie ergonomiska färgpennor av hög kvalitet. Olika tuschpennor är spännande att arbeta med och vattenfärger kan användas till de enklaste Mandalas. Prova också att använda dessa mönster till fönster- eller glasmålningar.

☯ Välj alltid ut den Mandala som du tycker är vackrast och mest inspirerande i denna bok som ger dig **mycket att välja på**.

☯ Mandala är **ett sätt att fokusera**. Cirkeln inramar, avgränsar och skapar överskådlighet medan centrum underlättar fokusering och centrering.

Att skapa, eller färglägga, en Mandala är **meditation i rörelse** – en universell aktivitet.

I naturen finns Mandalas i både stort och smått – det är som om Mandalas satt sitt avtryck både i oss och i allt runt omkring oss. Kanske är det därför vi inte kan låta bli att fascineras av Mandalan - när vi väl upptäckt den.

Mycket nöje!

Med vänlig hälsning

Kirsten Aarup Sørensen

Forlaget Unicorn

uni-corn  
LIVET ER EN LEG

www.unicorn.dk