

Kære voksne

Mandalas er **meget mere end bare figurer i en malebog**. Motiverne er **cirkelrunde mønstre**, der ender med at blive de mest **farvestrålende kunstværker**, når de er farvelagt.

Der findes **mange typer Mandalas**. Fra helt enkle med få elementer til meget komplicerede. En Mandala kan fremstilles på flere måder. Den kan opbygges på jorden af sand eller farvede riskorn, indgraveres i metal, pryde tempel- og klostervægge i form af freskomalerier, og den kan tegnes på papir og farvelægges. En Mandala udmærker sig ved sin **farveskønhed** og ved den kunstfærdighed, som den ofte er udført med.

Ordet Mandala betyder cirkel på sanskrit. Mandalaformen er **en cirkel med et centrum** – en **universel form**, der **symboliserer helhed**. Mandalas findes overalt omkring os: i blomsten, frugten, træet, edderkoppen og dens spind, vort øje, jordklodens form – cirkler med centrum findes fra den mindste lille celle i vor krop til de største galakser.

Mandalaen findes i **kunst og symboler gennem alle tider** og er **et af de ældste tegn i menneskehedens historie**. Mandalasymboler har været set i hele verden – hos de tidlige aboriginals i Australien og i Ægyptens gudebilleder. I Inka-riket blev byer opbygget cirkulært ud fra centrum, hvilket også afspejledes i solkongernes byplanlægning. De nordamerikanske indianere har indskrevet hele deres livsforståelse i det mandalistiske solhjul.

Hinduismen anvender Mandalas i forbindelse med meditation. Fra buddhismen kendes både sandmandalaer og malede Mandalaer. Munke bruger 2-3 uger på at konstruere farvestrålende Mandalaer i sand, hvorefter alt samles sammen og kastes i havet for at frigive energi til resten af verden. Den malede Mandala ophænges i klostre, helligdomme og private hjem.

I Islam har Mandalaen fået stor udbredelse som dekorationselement, og den indgår i talrige mønstre.

I kristendommen ser man Mandalaen i bl.a. katedralernes storslåede rosenvinduer. I den tidlige middelalder ses mange kristne Mandalaer, hvor Kristus er den centrale figur i midten, og de fire evangelister eller deres symboler er i hver sit hjørne.

Den schweiziske læge og psykoanalytiker **Carl Gustav Jung** (1875-1961) opdagede, udviklede og synliggjorde Mandalaen i psykologisk sammenhæng i Vesten. Jung malede sin første Mandala i 1916 og malede derefter én hver morgen livslangt. Han brugte Mandalaen som udgangspunkt for at forstå sit eget sind. I sit patientarbejde anvendte han Mandalategning som led i det analytiske arbejde.

I Frankrig har man gennem **neuropædagogisk forskning** påvist, at farvelægning af Mandalas skaber **afslapning og koncentration** på linie med det, man kan opnå med f.eks. **åndedrætsøvelser eller meditative afspændingsøvelser**.

For at farvelægningen af Mandalas bliver en tilfredsstillende og afslappende oplevelse, vil jeg gerne give dig et par **hjælpende råd og tips** med på vejen.

- ☸ Indbindingen af malebøgerne er foretaget, så **hver enkelt side kan tages ud for sig**. Det gør den nem at arbejde med, og flere kan dele en malebog. Den færdigmalede Mandala kan bruges som kort, hænges direkte på væggen eller gives væk som gave.

- ☸ At male Mandalas har en **positiv indvirkning på både børn og voksne**. Ro og afspænding opleves af alle.

- ☸ Hvis du skal i gang med en opgave, der kræver **høj koncentration**, vil det hjælpe først at farvelægge en simpel Mandala. Koncentrationen ved den efterfølgende opgave vil herefter være bedre. Alternativt kan du fokusere på centrum i en Mandala i et minut før intellektuelt arbejde.

- ☸ Vær spontan. Vælg netop de **farver**, der virker rigtige i øjeblikket.

- ☸ Det anbefales at male Mandalas udefra og indefter mod centrum i cirklen. Vigtigst er dog, at der ikke males vildt og ustruktureret, men at der følges en retning. **Det systematiske forløb virker beroligende og styrker koncentrationsevnen**.

- ☸ For at du falder til ro, er det vigtigt, at de ydre betingelser er i orden. Sørg for at du har **tid til at male Mandalas**, og at der er **ro omkring dig**. Telefonopkald og fjernsyn forstyrrer. Stilhed er at foretrække. Som alternativ kan egnet musik, som f.eks. afspændingsmusik, anbefales. Prøv CD'en **Mandala Moods**. Sørg også for **godt lys**.

- ☸ **Gode redskaber er vigtige**: Bløde farveblyanter giver et fantastisk resultat, forskellige tykkelser tuscher er spændende at arbejde med, og vandfarver kan anvendes til de enkleste Mandalas. Prøv eksempelvis Faber-Castell's ergonomiske Jumbo GRIP og Colour Grip serie i høj kvalitet. De smukke mønstre egner sig også til vindues- eller glasmaling.

- ☸ Vælg netop den Mandala, du finder smukkeste eller mest inspirerende. Denne bog giver dig **meget at vælge imellem**.

- ☸ Mandala er et **redskab til centrering**. Cirklen indrammer, afgrænser og skaber overskuelighed, mens centrum understøtter evnen til at fokusere og centrere.

At skabe eller farvelægge en Mandala er **meditation i bevægelse** – en universel aktivitet. I naturen oplever vi den mandalistiske struktur i det største og i det mindste. Det er, som om, det mandalistiske aftryk ligger både udenfor os og inden i os. Måske er det derfor, Mandalaen ikke kan undgå at fascinere os, når vi først har opdaget den.

God fornøjelse!

De varmeste hilsner

Kirsten Aarup Sørensen
Forlaget Unicorn

www.unicorn.dk

uni-corn
LIVET ER EN LEG