

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 **uni-versel 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

 unicorn
LIVET ER EN LEG