

# Mabel

Mabel heeft niet veel nodig om tot zichzelf te komen. Wat kleurpotloden, een kleurboek met mandala's en een pot thee volstaan.



## Magische cirkels

**“Wat doe jij dat toch leuk”, zegt mijn jarige buurvrouw** als ik na anderhalf uur kleuren uit de knutselhoek van haar tweeling kom. “Ik heb er echt geen geduld voor om de hele tijd te zitten niksen met die kleintjes.” Ze neemt een diepe haal van haar sigaret en probeert de rook tegen de wind in de deuropening uit te blazen. “Chablietje?”

Ik ben gek op kleuren. Als kind had ik krijtjes, kleurpotloden en viltstiften. Uren kon ik priegelen in boeken vol kleurplaten. Nu ik al lang en breed volwassen ben, kleur ik nog steeds. Tegenwoordig ook met glitterstiften en fluorescerende kleurtjes. De brandweerauto-bewoond-door-cavia-kleurplaten hebben wel plaatsgemaakt voor mandala's, oftewel heilige cirkels. Dat klinkt waarschijnlijk ontzettend suf, maar mandala's tekenen is zó leuk. Mandala is Sanskriet voor 'bevatter van de essentie'. Zoiets als het middelpunt van alles. Volgens de knappe koppen is de cirkel zelfs de fundamentele vorm van de hele schepping. Planten, kristallen en elektronen bestaan uit cirkelvormige structuren. De spirituele harten onder ons zeggen dat de mandala het symbool is van onze reis naar het hogere in onszelf. Hele volken wijdden zich duizenden jaren geleden al met meer dan kinderlijke onbevagenheid aan de kunst van de mandala. Zo zijn er hindoeïstische, boeddhistische, christelijke, Keltische en Indiaanse mandala's. Zelf ben ik fan van de hindoeïstische variant, omdat die er heel vrouwelijk uitziet en bijna altijd is voorzien van lotusbladeren. Het kleuren van mandala's is niet alleen voor mensen die hun innerlijke kind mee naar de volwassenheid hebben genomen. De Zwitserse psy-

choloog Carl Jung was ervan overtuigd dat het mensen hielp dichterbij hun onderbewustzijn te komen. Hij deed in 1940 onderzoek naar mandala's kleuren en concludeerde dat het een genezend effect heeft, omdat je even niet meer rationeel bezig bent. Zo is het in wezen een meditatieve handeling. Waarschijnlijk vind ik het daarom zo heerlijk om te kleuren. Hoewel ik een fanatieke meditatie-nerd ben, heb ik toch altijd stiekem het gevoel dat ik iets moet presteren. Maar als ik mijn lotusblaadjes roze en groen zit te kleuren, is de wereld mooi, makkelijk en zacht. Het resultaat is onbelangrijk. Zelfs als ik over de lijntjes ga of als de kleuren niet in harmonie zijn, voelt het goed. Dat het resultaat er echt niet toe doet, zie je vooral bij boeddhisten. Soms maken zij levensgrote mandala's met gekleurd zand. Als de mandala klaar is, vegen ze hem weer

*‘Als ik mijn lotusblaadjes roze kleur, is de wereld mooi, makkelijk en zacht’*

uit. Een aantal jaar geleden kon ik maar niet begrijpen dat als je zoiets moois creëerde, je het zelf met één veeg weer ongedaan kon maken. Nu begrijp ik de diepere betekenis erachter. Durf als volwassen, weldenkend mens je ego maar eens opzij te zetten om met een doos kleurtjes, een pot thee en een kleurboek op de bank te gaan zitten. Dat is toch een hele prestatie, in een wereld waar het resultaat bijna altijd belangrijker is dan je eigen welzijn? <

fotografie: Wim Hanenberg | styling: Yolent van den Hoogen | visagie: Loredana Secci

Ga voor meer informatie en kleurplaten naar [www.mandala.startpagina.nl](http://www.mandala.startpagina.nl).