

# POBARVANKA ZA ODRASLE

## MANDALE



## UVODNI GOVOR

Pred vami je pobarvanka za odrasle s tematiko mandal. Znanstveniki so preučevali oblike snežink, ki so manifestacija mandal v naravi, in vzorca niso odkrili. Mandale je mogoče najti tudi v rožah in imajo širši pomen. So veliko več kot privlačna geometrijska oblika.

Mandale so se pojavljale skozi celotno zgodovino. Z osredotočanjem na krog brez začetka in konca lahko meditacija posameznika prevzame in poveča duhovno energijo. Vpletenost in simetrija mandal nas opominjata na številne aspekte veselja. Na videz nered, ustvarja red. Ko izstopimo iz harmonije veselja, za kar so krive zamere, trma in sebičnost, preidemo v stanje notranjega neravnovesja. **Svet ni dirka, ampak trenutek iz katerega se lahko veliko naučimo, če mu damo priložnost.**

Mandale imajo čudežno zdravilno moč za čustvene bolezni. Posledice čustvenega neravnovesja so lahko vidne tudi fizično na našem telesu. Psihologi že vrsto let uporabljajo mandale za meditacijo z bolniki, in odkrivanje težav. Barvanje lajša stres, napetost in hiperaktivnost. Pomaga ublažiti travme in pomaga skozi stiske. Zdravilno je tako barvanje in risanje mandal.

Pri barvanju **se osredotočite na barve**, ki jih boste izbrali, in vzorec mandal. V mislih se osredotočite na oblike in simetrijo fizičnega veselja. Barve izbirajte glede na občutke, ki jih imate v trenutku barvanja. Barve imajo tudi simboličen pomen, in če želite v življenje vnesti določene energije, upoštevajte naslednje smernice:

Rdeča= Moč, energijo in strast.

Roza = Nesebična ljubezen

Oranžna = Samozavedanje in ustvarjalnost

Rumena = Učenje, modrost, smeh

Modra = Mir in čustveno zdravje

Zelena = Ljubezen do narave in fizičnega zdravja

Vijolična = Duhovnost

Črna = Individualnost, globoka miselnost

**Pripravila: Teja Gorše**



























































