

**“Dentro di te  
c’è un artista  
che non  
conosci.”**

**RUMI**





colora il tuo

**MANDALA**  
*mindful*

Mandala di  
**Paul Heussenstamm**



## Introduzione

## Creatività



200 cavalli



Loto blu



Nubi rosse e blu



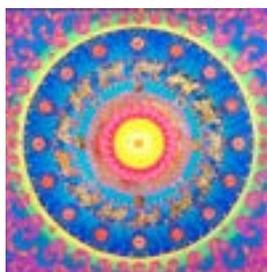
Passeggiata nel cielo



Respiro del fuoco



Scintillio felino



Uova cosmiche



Oscura notte dell'anima



Omaggio a Chagall



Fiamma dionisiaca



Quattro cavalli bianchi



Shiva d'oro



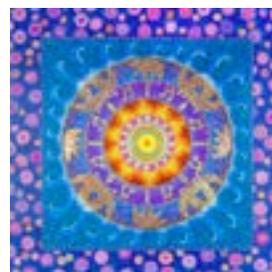
Dinamiche superiori



Melodia istintiva



Danza di Kali



Buona fortuna



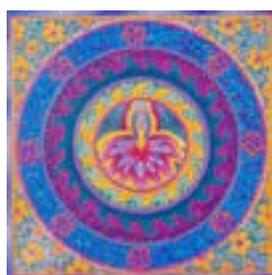
Amore alla porta



Luna tra i manghi



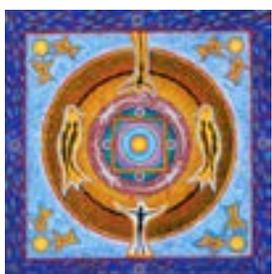
Maschera della volpe



Passione messicana



Incendio lunare



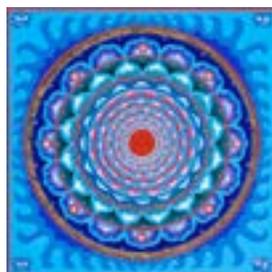
Voce primordiale



Viole appena sbocciate



Al centro scorre il fiume



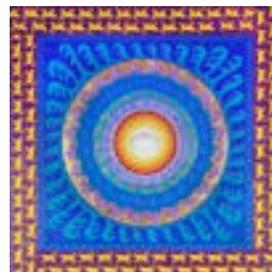
Resurrezione delle  
donne sagge



Origami



Bagliore rosso



Sfere dell'universo



Percezione



Donne in equilibrio

Sulle  
citazioni

Sull'illustratore

# INTRODUZIONE

Benvenuti nel mondo dei mandala e all'inizio di un viaggio grazie al quale imparerete a concentrarvi placando la mente attraverso i colori. Questo libro, composto da 30 mandala ispirati a colori, affiancati dai modelli originari in bianco e nero da colorare, vi aiuterà ad acquisire una maggiore consapevolezza di voi stessi e ad aprirvi alla creatività.

I mandala sono un'antica forma di arte meditativa. In altre parole, si tratta di disegni che attirano lo sguardo verso il loro centro, che focalizzano la mente sul momento presente e aprono il cuore.

In questa società dai ritmi frenetici, spesso concentriamo tutta l'attenzione sulla mente e non sul cuore, tanto che la mente si chiude alla creatività, al rilassamento, alla felicità. Quando vi apprestate a colorare un mandala, il vostro centro inizierà a spostarsi dalla mente al cuore. Di conseguenza, il nucleo del mandala diventa il centro del vostro cuore. Ma, aspetto ancora più importante, quando il cuore si apre la creatività sgorga in modo naturale.

Colorare un mandala rilassa la mente, il corpo e lo spirito, allevia lo stress, ed è un'occasione per esaminare la vostra creatività interiore. Negli ultimi 25 anni ho esplorato, dipinto, praticato e insegnato l'arte di dipingere mandala. La prima cosa che dovete sapere è che per colorare un mandala non è necessaria alcuna esperienza pregressa né un talento artistico innato. Come insegnante, il mio compito più difficile consiste nel fugare le preoccupazioni degli studenti che ritengono di non essere creativi e di non possedere alcuna vena artistica.

Per colorare un mandala occorre semplicemente trovare un po' di tempo per restare seduti in tutta tranquillità, concentrare la mente e iniziare a colorare. Ed è esattamente il modo in cui io iniziai il mio viaggio personale in questa forma artistica negli anni Ottanta. Dapprima mi ci dedicai perché lo trovavo un passatempo piacevole, ma in seguito mi resi conto che iniziava a produrre un profondo cambiamento nel mio stile di vita. Non fa alcuna differenza se colorate un singolo mandala o mille, è semplicemente la pratica di centrare voi stessi attraverso la creatività e il rilassamento che alla fine conduce a una maggiore felicità.

L'arte induce la trasformazione. Colorare i mandala modifica il vostro atteggiamento verso la vita e sviluppa la vostra coscienza. Quando raggiungete questo stato meditativo attraverso la pittura, il vostro corpo diventa più sensibile, lo sguardo più profondo, la percezione più acuta.

Congratulazioni per essere arrivati fino a questo punto. Nel riempire di colori questi mandala, scoprirete ben presto che la vostra consapevolezza comincia ad espandersi. Più si espande la consapevolezza più cresce il desiderio di colorare, e così inizierete a osservare e a percepire i mandala con maggiore profondità. In sintesi, mentre vi aprite per vedere ciò che si cela all'interno di un mandala, aprite simultaneamente voi stessi.



*Un mandala è una guida antichissima che vi permette di cogliere simbolicamente l'aspetto visivo della vostra interiorità. Il processo di colorazione può offrirvi l'opportunità di esaminare accuratamente la psiche e la mente. È semplice in apparenza, è lo è in realtà; eppure, un mandala rivela livelli di crescita e di comprensione – e persino la trasformazione della consapevolezza – sia che lo si colori o che ci si limiti ad osservarlo attentamente. In verità, la meditazione con i mandala consiste nel rimanere immobili a fissarli. Una volta che avrete colorato diversi mandala, o anche parte di un mandala, inizierete ad assimilarne gli schemi. Il che è un fatto inestimabile, perché vi permette di identificarli e di iniziare a comunicare con il vostro Io consapevole mediante tali schemi centrali.*



Omaggio a Chagall



*“Se creo con il cuore, funziona quasi tutto;  
se creo con la testa, non funziona quasi niente.”*

MARC CHAGALL



Fiamma dionisiaca

