

Expressió lliure	
Titella	53
Hexàgon	55
Sol	57
Cercles	59

QUÈ SIGNIFICA MANDALA?

*Per a l'Emma, el Ferran, el Gerard, el Pau...
i per a tothom que vulgui posar color a la vida.*

Amb accent, *màndala*, és una paraula de l'antiga llengua culta de l'Índia, el sànscrit i la seva traducció significa: 'cercle', 'arcada' o 'estrofa'. El seu significat original és de caràcter religiós. Es representava per un diagrama místic en forma de cercle que girava al voltant d'un centre o en forma d'un quadrat, totes les línies del qual es dirigien cap a la part central.

El cercle és el símbol del cosmos i de l'eternitat.

El quadrat representa la Terra o el món construït per l'home.

Si mirem al nostre voltant trobem mandales a cada pas, però molta gent no sabem que es tracta de símbols que ens han estat donats com un arquetip que ens influeix; per això el motiu dels meus dibuixos és trobar-los dins el nostre entorn més proper (la ciutat, els elements tradicionals, la natura, les obres d'art, etc.). En aquests dibuixos sempre apareix un centre d'on sortiran les línies que traçaran la mandala. Per exemple, a la mandala de la Seu Vella apareix al centre una mena de sol com a símbol central del nostre interior. Aquests símbols els podem trobar en altres mandales com la dels caragols, la flor de lis, etc. També en la temàtica de les festes hem afegit el Marraco símbol màgic; el seu centre és l'interior de la seva boca. També trobem la pinya de mans formant castells humans.

A la natura tenim la mandala de les cigonyes i el seu centre és un cercle que simbolitza un niu.

La mandala de les granotes al bassal té el seu centre al nenúfar. Les serps d'aigua i la branca de prunera comparteixen lloc.

La glorieta dels Camps Elisis està voltada d'arbres que es troben allí: l'arbre de l'amor, l'heura, el plàtan, el ginko biloba, el lligabosc japonès, la magnòlia i l'arbre de les plomes.

Al parc de la Mitjana trobem la mandala El dia i la nit. Nombrosos exemples de mandales es troben al nostre entorn. Els nens i les nenes les dibuixen i les pinten espontàniament: és l'expressió d'unitat

del seu ésser. No cal dir que molts psicòlegs i pedagogs han recomanat l'ús de les mandales, per centrar-se, assossegar-se, harmonitzar-se, equilibrar-se i, sobretot, unificar. Amb el seu disseny centrat la mandala potencia que l'alumne i el mestre adquireixen unes condicions de calma i atenció que puguin permetre un esforç cerebral per tal d'establir un pont entre el funcionament del cervell i les situacions d'aprenentatge.

Les mandales són apropiades tant per a nens, com joves i adults. No solament per a les escoles sinó que també poden ajudar tot tipus de persones amb dificultats com centres de reinserció social, hospitals, residències de la tercera edat, psiquiàtrics, presons...

COM ES PINTA UNA MANDALA?

Abans de pintar-la cal dedicar una mica de temps a contemplar la mandala i trobar la calma. És possible que descobrim noves línies o formes que no estan dibuixades i que puguem afegir amb llapis o retolador negre.

Agafar els colors (retoladors, llapis de fusta, ceres, aquarel·les...) que agradin per pintar.

S'aconsella seguir dues pautes:

- És important que quan es pinta no se surti dels límits assenyalats i que es deixi volar la creativitat i la imaginació en l'espai.
- Pintar sempre la mandala des de fora cap a la part central.

