

**■ COLUMNA**

# Il mandala

DA FLAVIA HOBI

**T**gi da vus malegia gugent mandalas? U tgi da vus ha fatg quai pli baud? Sco mattatscha hai jau anc mintgatant dà colur a mandalas. Gea, jau hai gi in entir cudesch plain motifs da mandalas per colurar, cun ils onns dentant prest emblidà da pratitgar quella bella activitad – u meglier ditg – betg pli prendi il temp persuerter. Perquai che lez dovri. Interessant è era tge che stat tut davos il mandala auter ch'in motiv per colurar.

**I**l pled mandala deriva dal sanscrit e munta rudè. Pli exact in rudè vers il qual tut sa turna. Nus savain ch'in rudè po star per bler – per stabilitad, per integrazion, per segirtad, per daplì. Il mandala cuntegn normalmain in center, dal qual sa derasa savens ina tscherta forza d'attracziun. Oriundamain vegn il mandala ord la cultura tibetana ed indica. En il budissem sco er en il hinduissem ha il mandala ina muntada magica, è ina pratica da meditar e vegn duvrà per miras religiosas. Ma era sch'ins vi-



sita tar nus baselgias pon ins contemplar fanestras coloradas cun rosettas, gist cumparabel cun mandalas. En la China u en il Giapun chatt'ins dal rest savens anc mandalas cun en letras u segns dissegnads. Gea, uschia pon ins forsa dir ch'in mandala ha insatge internaziunal, universal, insatge unind.

**G**regory Bateson (filosof, antropolog e biolog sco er autur dal cudesch «Ökologie des Geistes») dovra il pled mandala er en cumbinaziun cun ideas. Ideas pon sa cruchar, ma tuttina esser independantas. Ideas influenzeschan ina l'autra, ed uschè spert ch'ellas na correspundan betg cun outras ideas van

ellas a perder. Quest'entira rait dad ideas pon ins era vesair sco confusiun da patratgs – in virivari che sa mussa en l'entira ecologia, uschia ch'i dat adina puspè insatge dad engiavinar.

**C**olurar in mandala è bun per la concentraziun e promova la creativitad. Ma colurar mandalas porscha oravant tut er ina sort recreaziun, lascha perfin nascher novas ideas e nova energia. Noss subconsciousient vegn influenzà da las colurs e las furmas e quai stimulescha tschertas parts da nossa psica, parts las qualas èn pli grevas da cuntanscher.

**G**ea, mintgatant avess jau propi gust da tschertgar ensemen mias colurs (tgi sa nua ch'jau hai mia stgatla da Caran d'Ache), da gizzar ellas, da prender in mandala e da colurar el. Quai natiralmain – e forsa pli versada che sco mattatscha – uschè bain sco pussaivel betg sur las lingias or. Ed ultra da quai simplamain sfundrar en patratgs, patratgs influenzads dal mandala.