

# Mandalas & Kleuren als spiegel van de ziel

Een kleine inleiding



Carole Krans

# Welkom!

Ik ben Carole, de maker van *Mandala Art by Carole*.

Al jarenlang laat ik mij inspireren door de kracht van kleur en de harmonie van de cirkel. Voor mij is een mandala meer dan een kunstwerk: het is een spiegel van de ziel, een manier om innerlijke rust te vinden en emoties te laten stromen.

Toen ik zelf begon met het schilderen en tekenen van mandala's, merkte ik al snel dat kleuren een bijzondere invloed hebben. Blauw gaf mij rust, rood bracht energie, en paars zorgde voor verdieping. Elke kleur draagt een eigen betekenis en kan je stemming en energie beïnvloeden.

Met deze mini-cursus wil ik jou laten ervaren wat kleur kan doen in jouw eigen mandala's. Je hoeft daarvoor geen kunstenaar te zijn of perfecte vormen te maken. Het gaat om het ontdekken, voelen en spelen met kleur.

## Wat je kunt verwachten in deze mini-cursus:

- Een korte introductie in de betekenis van 5 belangrijke kleuren
- Voorbeelden en inspiratie uit mijn eigen mandala's
- Een paar eenvoudige oefeningen om zelf bewust met kleur aan de slag te gaan

Ik hoop dat deze mini-cursus je niet alleen inzicht geeft, maar ook plezier en inspiratie brengt. Laat je verrassen door wat kleur voor jou kan betekenen!

Veel plezier!

*carole krans*

# Over mandalas

## Wat is een mandala?

Het woord *mandala* komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk *cirkel*. In bijna alle culturen en tradities komt de cirkel voor als symbool van heelheid, oneindigheid en verbinding. Een mandala is dus veel meer dan een mooi geometrisch patroon – het is een universeel teken van balans en harmonie.

## Mandala's in de natuur

Kijk maar eens om je heen: de zon, de maan, bloemen, schelpen, een boomstam die in ringen groeit – allemaal natuurlijke mandala's. De cirkelvorm is de meest complete vorm die er bestaat. Hij heeft geen begin en geen einde, en nodigt ons uit om stil te staan bij de cycli van het leven.

## Mandala's door de eeuwen heen

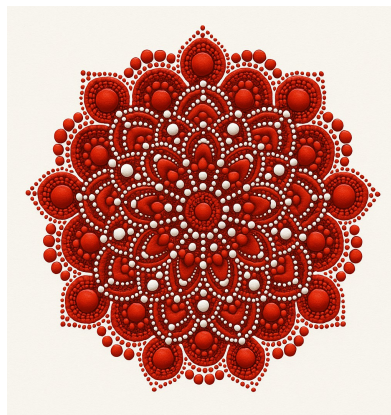
- In het hindoeïsme en boeddhisme worden mandala's gebruikt als meditatie-object.
- In het christendom zie je mandala's terug in de roosvensters van kathedralen.
- In andere culturen vind je de cirkel in rituelen, symbolen en kunstwerken.

## Mandala's vandaag

Voor ons, in deze tijd, is een mandala een manier om:

- **Tot rust te komen** – tekenen of inkleuren werkt meditatief.
- **Jezelf te uiten** – kleuren en vormen geven je gevoelens weer.
- **Contact te maken met je intuïtie** – wat wil er vanuit binnenuit ontstaan?

Een mandala is dus tegelijk kunst, meditatie en een spiegel van je innerlijke wereld.



# Over kleuren

## Kleur 1 – Blauw

Blauw is de kleur van de hemel en de zee. Het roept gevoelens op van rust, vertrouwen en oneindigheid. Wanneer je naar blauw kijkt, kun je bijna vanzelf dieper ademen en je hartslag voelen zakken. Het is de kleur van stilte, wijsheid en verbinding met het grotere geheel.

## Spirituele betekenis

In veel tradities wordt blauw verbonden met spiritualiteit en innerlijke wijsheid.

- In het hindoeïsme wordt Krishna vaak in een blauwe gedaante afgebeeld, als symbool van goddelijke liefde.
- Blauw is verbonden met het keelchakra (*Vishuddha*), dat staat voor communicatie, waarheid en zelfexpressie.

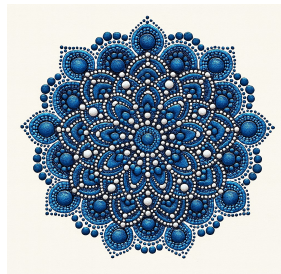
## Psychologische werking

Blauw heeft een kalmerende werking. Het kan je helpen om spanning los te laten, beter te slapen of helder te denken. Tegelijk kan te veel donkerblauw ook afstand scheppen, waardoor het kil of onpersoonlijk aanvoelt.

## Toepassing in je mandala

Gebruik blauw wanneer je verlangt naar rust, stilte en innerlijke balans. Het helpt je mandala een meditatieve uitstraling te geven.

- **Lichtblauw** → frisheid, luchtigheid, vrijheid
- **Donkerblauw** → diepgang, wijsheid, introspectie
- **Turquoise** → genezing, communicatie, speelsheid



## Oefening

Maak een kleine mandala met alleen blauwtinten. Zet rustige muziek op en focus op je ademhaling terwijl je tekent of schildert. Vraag jezelf: *Welke boodschap wil mijn keelchakra vandaag uitdrukken?*

## Kleur 2 – Rood

Rood is de kleur van vuur en bloed – symbool voor leven, passie en energie. Het is de kleur die onmiddellijk aandacht trekt en emoties oproept. Rood kan ons hart sneller laten kloppen en ons kracht geven om actie te ondernemen.

### Spirituele betekenis

- In veel culturen staat rood voor levenskracht en bescherming.
- In het boeddhisme wordt rood gezien als de kleur van mededogen en transformatie.
- Het hoort bij het **wortelchakra (Muladhara)**: stabiliteit, overleven, basisveiligheid.

### Psychologische werking

Rood geeft energie, vitaliteit en daadkracht. Het stimuleert doorzettingsvermogen en passie. Maar te veel rood kan ook spanning, onrust of zelfs agressie oproepen.

### Toepassing in je mandala

Gebruik rood om je mandala kracht en dynamiek te geven.

- **Fel rood** → passie, liefde, vurigheid
- **Dieprood/bordeaux** → stabiliteit, volwassenheid, aardse kracht
- **Oranjerood** → creativiteit, speelsheid



### Oefening

Teken een mandala met rode tinten en let op je lichaam terwijl je dit doet. Voel je meer energie? Meer warmte? Schrijf na afloop op wat rood jou heeft gebracht.

## Kleur 3 – Groen

Groen is de kleur van de natuur: van fris gras tot eeuwenoude bomen. Het staat voor groei, balans en genezing. Groen verbindt ons met de aarde en brengt harmonie in lichaam en geest.

### Spirituele betekenis

- Groen wordt vaak geassocieerd met heling en vernieuwing.
- Het is de kleur van het **hartchakra (Anahata)**: liefde, compassie en harmonie.
- In oude culturen symboliseert groen vruchtbaarheid en overvloed.

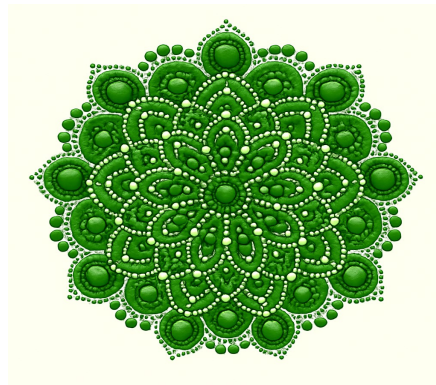
### Psychologische werking

Groen geeft rust, ontspanning en balans. Het helpt bij stress en brengt stabiliteit in periodes van verandering.

### Toepassing in je mandala

Groen maakt je mandala zacht en helend.

- **Lichtgroen** → vernieuwing, jeugd, frisheid
- **Donkergroen** → stabiliteit, verbondenheid met de natuur
- **Olijfgroen** → vrede, verzoening



### Oefening

Maak een mandala met groentinten terwijl je je voorstelt dat je midden in een bos zit. Laat de kleur je hart vullen met rust en compassie.

## Kleur 4 – Geel

Geel is de kleur van de zon: licht, vreugde en optimisme. Het is de kleur van creativiteit en nieuwe ideeën. Geel stimuleert onze geest en maakt ons vrolijker en lichter van binnen.

### Spirituele betekenis

- Geel staat in veel tradities voor verlichting en wijsheid.
- Het hoort bij het **zonnevlechtchakra (Manipura)**: zelfvertrouwen, kracht, eigenwaarde.
- In het boeddhisme is geel verbonden met discipline en spiritueel ontwaken.

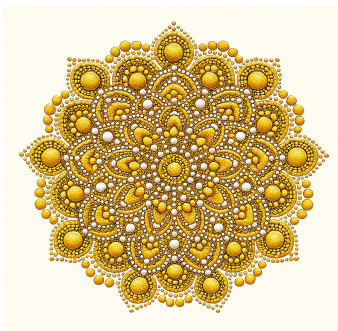
### Psychologische werking

Geel wekt vrolijkheid en energie op. Het helpt om helder te denken en problemen op te lossen. Te veel fel geel kan echter ook onrustig of zenuwachtig maken.

### Toepassing in je mandala

Geel maakt je mandala stralend en inspirerend.

- **Lichtgeel** → vriendelijkheid, openheid
- **Fel geel** → energie, optimisme, creativiteit
- **Goudgeel** → overvloed, spirituele rijkdom



### Oefening

Teken een mandala met verschillende tinten geel en denk aan een zon die haar warmte verspreidt. Vraag jezelf: *Waar mag ik meer licht en vertrouwen in mijn leven toelaten?*

## Kleur 5 – Paars – Magenta

Paars is de kleur van mysterie en magie. Het combineert de energie van rood en de rust van blauw en wordt vaak gezien als een spirituele en transformatieve kleur.

### Spirituele betekenis

- Magenta is verbonden met het **derde oogchakra (Ajna)** en het **kruinchakra (Sahasrara)**: intuïtie, bewustzijn en verbinding met het hogere.
- In veel culturen symboliseert paars wijsheid, transformatie en spirituele kracht.

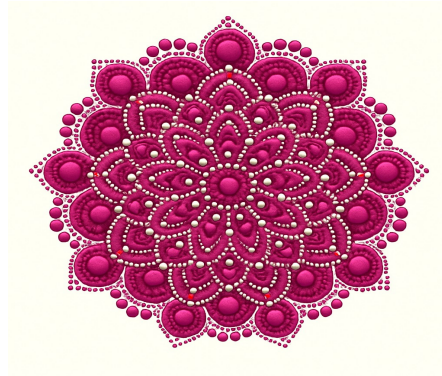
### Psychologische werking

Paars stimuleert de verbeelding, creativiteit en intuïtie. Het kan troost en bescherming bieden. Te veel paars kan soms zwaar of melancholisch aanvoelen.

### Toepassing in je mandala

Gebruik paars voor diepgang, spiritualiteit en innerlijke kracht.

- **Lichtpaars/lavendel** → zachtheid, healing, troost
- **Dieppaars** → mystiek, transformatie, wijsheid
- **Violet** → inspiratie, verbinding met het hogere zelf



### Oefening

Maak een mandala in paarstinten met gesloten ogen haal een paar minuten diep adem, voor je begint. Stel je voor dat je intuïtie je leidt bij elke lijn en kleurkeuze.

# Kleuren combineren

## De magie van kleuren samen

Elke kleur heeft een eigen energie en betekenis. Wanneer je kleuren combineert in een mandala, ontstaat er een nieuwe dynamiek: ze vullen elkaar aan, versterken elkaar of brengen juist balans. Zo kun je met combinaties emoties en intenties krachtiger vormgeven.

## Voorbeelden van combinaties

- Blauw + Geel → rust en vreugde, kalmte met een zonnige energie
- Rood + Groen → passie en genezing, kracht die in balans wordt gebracht
- Paars + Wit → spirituele verbinding en zuiverheid
- Geel + Oranje → creativiteit, optimisme en speelsheid

Je kunt kleuren bewust kiezen, maar ook intuïtief combineren. Vaak verrast de combinatie je en vertelt de mandala méér dan de losse kleuren apart.

## Oefening – Kleuren in dialoog

1. Kies twee kleuren die jou aanspreken.
2. Teken een mandala waarin je beide kleuren gebruikt. Laat ze elkaar afwisselen of in elkaar overlopen.
3. Kijk na afloop wat de combinatie jou vertelt. Voelt het harmonieus, krachtig, spannend of juist chaotisch?

De twee kleuren die ik koos zijn:

Wat ik voelde bij deze combinatie:

De boodschap die deze kleuren samen geven:

# Jouw volgende stap

## Je reis met mandala's gaat verder

Je hebt in deze mini-cursus een eerste stap gezet in de wereld van kleur en mandala's. Misschien heb je gemerkt dat één kleur je raakt, of dat een bepaalde combinatie een verhaal vertelt. Elke mandala is een spiegel van jouw innerlijke wereld – en dat ontdekken stopt hier niet.

Er zijn nog zóveel manieren om mandala's te gebruiken:

- ✦ als vorm van meditatie en ontspanning
- ✦ om emoties en gevoelens uit te drukken
- ✦ als kleurrijke kunst die je huis of werkruimte laat stralen
- ✦ als spirituele begeleiding bij persoonlijke groei

Waar kun je verder mee oefenen:

- Maak vaker een mini-mandala in één kleur en noteer je gevoel erbij.
- Experimenteer met kleurencombinaties en let op welke energie dit oproept.
- Gebruik mandala's in je dagelijks leven – als dagboek, als ritueel, of gewoon als een moment van rust voor jezelf.

Wil je meer verdieping?

Op mijn website vind je:

- Uitgebreidere ebooks en cursussen over mandala's, hun geschiedenis en spirituele betekenis
- Mijn handgemaakte mandala-kunstwerken en objecten
- Producten zoals kalenders, notitieboeken en nog veel meer

Ik wens je veel rust, inspiratie en kleur toe op jouw eigen mandala-pad!

## Dankjewel!

Wat leuk dat je deze mini-cursus hebt gevolgd. Ik hoop dat je hebt ervaren hoeveel kracht en betekenis er in kleuren en mandala's schuilt.

Onthoud: elke mandala die je maakt, is uniek en vertelt een stukje van jouw eigen verhaal. Er is geen goed of fout – alleen jouw beleving en jouw creatie.

Blijf vooral spelen, ontdekken en genieten van wat kleur en vorm jou brengen.

### Blijf in verbinding!

Wil je meer inspiratie, oefeningen en kunst zien?

Volg mij dan via:

**Facebook:** <https://www.facebook.com/profile.php?id=100068305489940>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/carolekrans.nl/>

Bedankt voor je tijd en vertrouwen.

Moge jouw pad gevuld zijn met kleur, rust en inspiratie ✨

*Liefs,*

*carole*



**Website:** <https://carolekrans.nl>