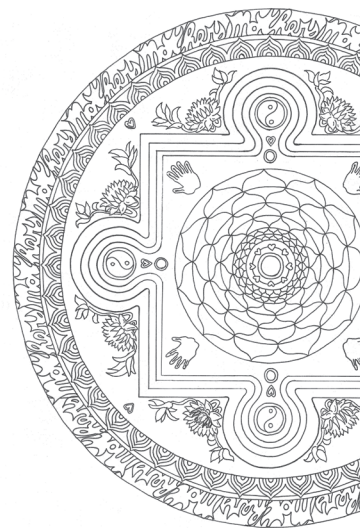
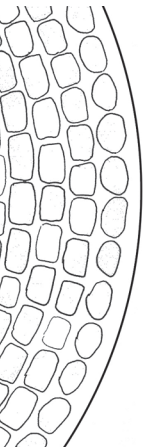
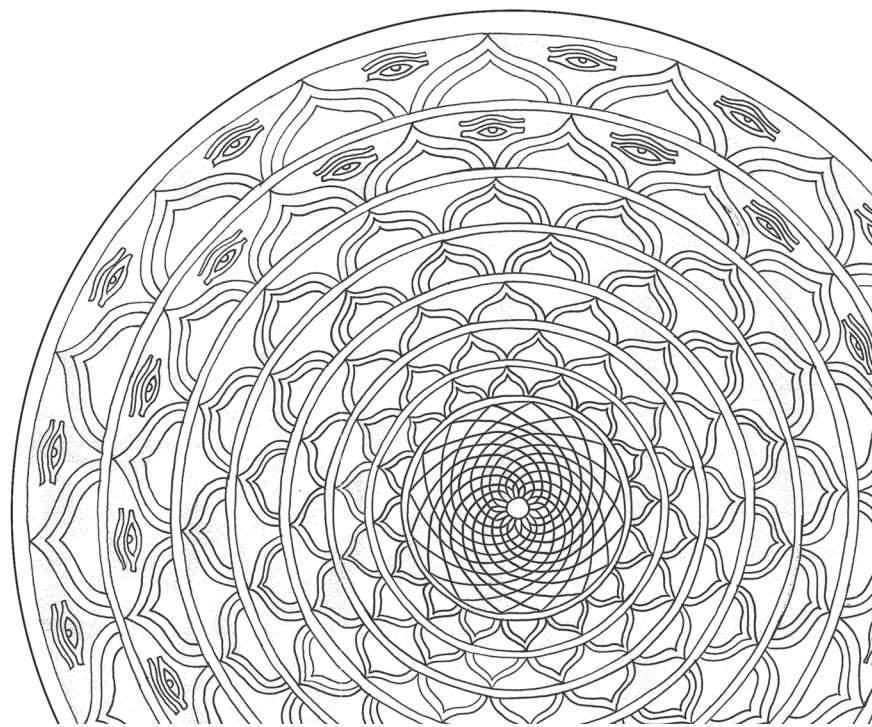
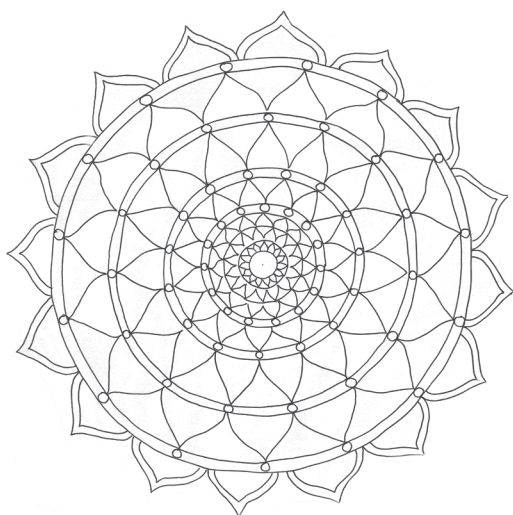




Ruim 30 mandala's om in te kleuren

Paul Heussenstamm



‘Laat je
gedachten gaan
en wees dan
mindful.’

RUMI



Inleiding

Mindfulness



Vrede van de ziel



Dag volgt op nacht



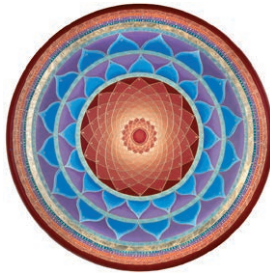
Dans van de vlinder



Hemels licht



Maangodin



Koperen cirkel



Spoorzoeker



Vruchten van de ziel



Regenboog in de
oceaan



Indiase kleuren



Tibetaanse zon



Chartreshologram



Zon in de zee



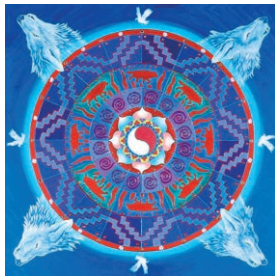
Keuken van de natuur



Zwarte kroon



Antieke toekomst



Krachten achter de
wolf



Sri Yantra



Droomvan de rode
slang



Lotus met ogen



Eeuwig levende vlam



Indiase bloem



Vurige liefdesbloesem



Mandala van veren



Regenboogananda



Zwarte Afrikaanse
bloem



Man in een labyrint



Complete regenboog
van het zijn



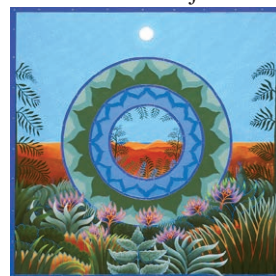
Uit handen



Chakrawiel



Elektrische harten



De gelukzaligheid
van de ziel



Innerlijke vrede

Over de
citaten

Over de
illustrator en auteur



Innerlijke vrede



*‘Het is niet genoeg om over vrede te praten. Je moet erin geloven.
En het is niet genoeg om erin te geloven. Je moet eraan werken.*

ELEANOR ROOSEVELT

6 *Een mandala is een erg oude gids die je op een symbolische manier in jezelf laat kijken. Het proces van een mandala inkleuren kan je diepgaande inzichten in je psyche en bewustzijn opleveren. Het lijkt simpel, en dat is het ook, toch worden er in een mandalaschildering lagen van groei en begrip en zelfs een bewustzijnsverandering blootgelegd. Dat gebeurt als je er een inkleurt, maar ook als je er gewoon naar kijkt. De kern van mediteren met mandala's is gewoon stil te zitten en ernaar te kijken. Nadat je diverse mandala's hebt ingekleurd (of slechts een paar delen van een enkele mandala) begin je de patronen in jezelf te voelen. Dit is waardevol omdat het je in staat stelt om patronen te herkennen en via deze kernpatronen met je bewuste zelf te communiceren.* 9

PAUL HEUSSENSTAMM

CITATEN ZIJN AFKOMSTIG VAN:

ALBERT EINSTEIN was theoretisch natuurkundige. Hij staat bekend als de grondlegger van de algemene relativiteitstheorie en ontving in 1921 de Nobelprijs voor Natuurkunde.

ARISTOTELES is één van de grootste filosofen uit de Griekse oudheid, zijn werk had een enorme invloed op de ontwikkeling van alle westerse filosofische theoriën.

ZWARTE ELAND was een beroemde heilige man, traditioneel genezer en visionair van de Noord-Amerikaanse stam van de Oglala Lakota (Sioux).

BOEDDHA is de grondlegger en oorspronkelijke leraar van het boeddhisme.

CARL JUNG was een revolutionaire psychiater en psychotherapeut. Hij is vooral bekend als grondlegger van de psychoanalyse.

DALAI LAMA is een hoge lama, goeroe en leraar van het Tibetaanse boeddhisme.

DEMOCRITUS stond bekend als ‘lachende filosoof’ en heeft meer invloed gehad op de moderne wetenschap dan enig andere pre-Socratische filosoof.

ELEANOR ROOSEVELT was een Amerikaanse politica en de langst dienende first lady van de Verenigde Staten.

GEORGIA O’KEEFFE was een twintigste-eeuwse Amerikaanse schilderes die gedurende zeven decennia focuste op abstracte vormen in de natuur.

OVIDIUS was een Romeinse dichter wiens werk veel invloed had op recentere Europese kunst en literatuur.

RALPH WALDO EMERSON was een Amerikaanse predikant, filosoof, spreker en dichter en de leider van de transcendentalistische beweging.

RUMI was een dertiende-eeuwse Perzische dichter, theoloog en Soefi-mysticus.

RABINDRANATH TAGORE was een Bengaalse dichter, romanschrijver en schilder. Hij won als eerste niet-Europeaan in 1913 de Nobelprijs voor Literatuur.

PAUL HEUSSENSTAMM

Paul Heussenstamm is een meesterschilder van mandala's en andere spirituele schilderijen. Hij heeft meer dan 1000 mandala's geschilderd en getekend en heeft meer dan 25 jaar wereldwijd lesgegeven, maar ook in zijn studio in Californië in de Verenigde Staten.

Sinds 1996 werkt hij voor het Chopra Center for Wellbeing, waar zijn kunstwerken bij vrijwel elk belangrijk evenement van Deepak Chopra te zien zijn. Hij is huiskunstenaar van het Agape International Spiritual Centre in Culver City in Californië, dat 10.000 lokale leden heeft.

TIDDY ROWAN

Tiddy Rowan heeft in haar carrière als producer van tv-commercials veel gereisd. Daarna ging ze aan de slag in de kunsthandel en deed ze research voor haar boeken. In de jaren zeventig van de vorige eeuw begon ze voor het eerst met de beoefening van meditatie en yoga en heeft sindsdien technieken, religies en daaraan gerelateerde filosofieën bestudeerd. Haar interesse in mindfulness leidde tot de beoefening ervan en tot de bestudering van de samensmelting van de westerse en oosterse bronnen.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Colour Yourself Calm*

Oorspronkelijke uitgever: Quadrille publishing, Pentagon House, 52-52 Southwark Street, Londen, Groot-Brittannië.

© 2014, Quadrille Publishing, Londen

© Ontwerp binnenwerk: Quadrille Publishing, Londen

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling, redactie en zetwerk: Fontline

Omslagontwerp: Martine Bouwman, www.ID-foryou.nl

Tekst op p. 6, 8, 9, 11, 15, 19, 21, 27, 29, 33, 37, 39, 43, 45, 49, 51, 53, 59, 61, 63, 65, 69, 73 © Tiddy Rowan

Tekst op p. 77 © Paul Heussenstamm

Mandala's op p. 1, 4, 5, 10 t/m 76 © Paul Heussenstamm

Mandala op p. 7 © John & Tsering Lhakey Dugger Collection

ISBN 978 90 4391 821 3

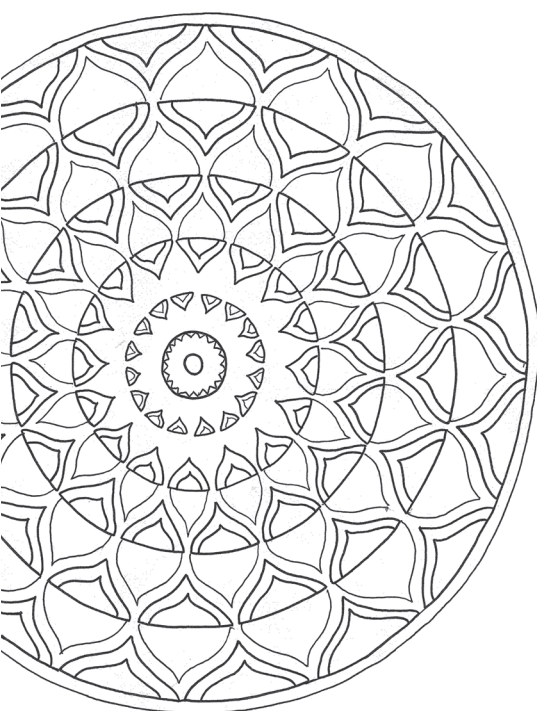
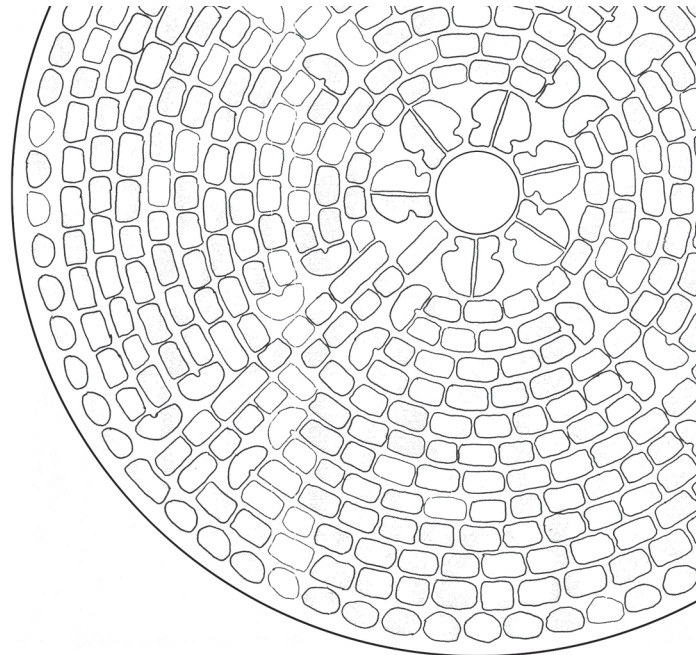
NUR 370

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

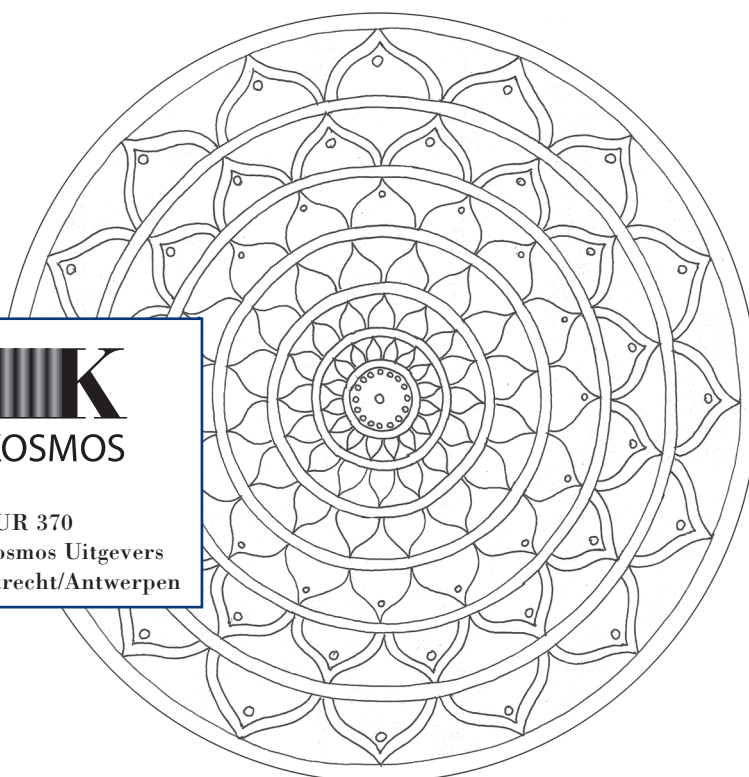
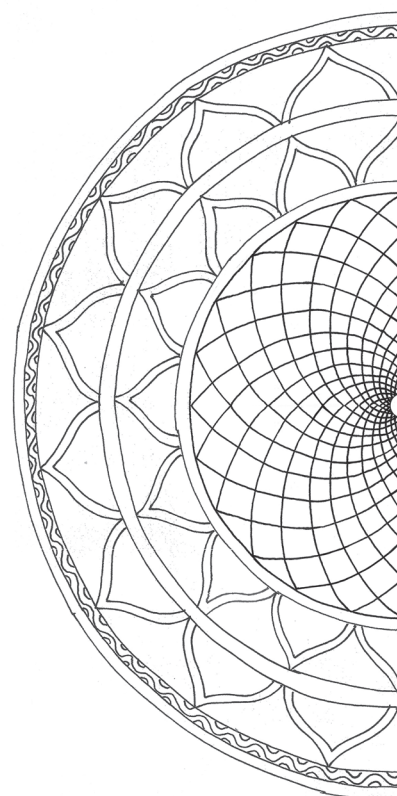
Opmerking van de uitgever. Meditatie, mindfulness en ademhalingsoefeningen zijn voor de meeste mensen heilzaam en over het algemeen onschadelijk. Degenen die niet zeker zijn of de oefeningen voor hen geschikt zijn, dienen een arts te raadplegen voordat ze een van de oefeningen in dit doen. Noch de uitgever of de auteur kan verantwoordelijk worden gehouden voor eventuele schade of kwetsuren als gevolg van het volgen van de in dit boek besproken richtlijnen,



Kleur jezelf tot rust
In dit kleurboek staan ruim 30 mandala's
om naar eigen inzicht in te kleuren.
Bij elke mandala staat een inspirerende
quote en inkleurvoorbeeld voor extra
inspiratie. Urenlang creatief kleuren
zonder stress is het motto!

Geschreven en samengesteld door
Tiddy Rowan

**'De mandala's van Paul Heussenstamm
werken genezend'** Aldus Eckhart Tolle,
auteur van o.a. *De kracht van het NU*



9 789043 918213

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS

NUR 370
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen

