

## 005 Mandala's

De zomervakantie staat voor de deur en dat betekent even heerlijk kunnen afschakelen van alle beslommeringen van de gewone dag. Lekker enkele weken geen wekker, een beetje uitslapen, op krachten komen om er dan weer een jaar lang tegenaan te kunnen gaan.

Wij, mijn man en ik, hebben dit jaar gekozen voor een huisje in de Elzas in de buurt van Straatsburg.

Met ons hondje kunnen we dan heerlijke lange wandelingen maken in de Vogezen, maar ook de rustieke en van oudsher, Duitse, dorpjes bezoeken, evenals de grote stad. We verheugen ons ook op de lange avonden buiten, de barbecue onder handbereik en natuurlijk een glaasje Elzaser wijn, niet te vergeten. Helemaal zen worden.

Wat ik in die weken vaker doe, zeker in een omgeving die volledig nieuw voor me is, zijn mandala's maken. Niet dat ik een kleurboek en stiften meeneem, hoor. Nee, ik maak natuurmandala's. En dat kun je met allerlei materialen maken, die je zo op straat, in het veld of in het bos kunt vinden. Het mooie van een andere omgeving is dat je er bijvoorbeeld een andere vegetatie aantreft, die weer inspirerend werkt. Een natuurmandala hoog in de bergen is natuurlijk anders van inhoud dan een mandala aan de kust. Maar eigenlijk kun je van alles gebruiken om je mandala vorm te geven. En het belangrijkste is: je hoeft even nergens aan te denken. Gewoon heel mindfull de dingen, zoals vorm, kleur, materiaal en grootte op je af laten komen. Iedereen kan het. Je kunt je natuurmandala wellicht niet bewaren, zoals je andere dingen bewaart, maar een foto is snel gemaakt. Wie weet maak je er wel zoveel verschillende dat je er een eigen (foto)album van kunt samenstellen, die misschien andere mensen weer op ideeën brengt. Wauw, hoe mooi kan dat zijn.

En ga je niet op vakantie? Ook thuis kun je lekker aan de slag gaan. Zelf heb ik ooit een kist samengesteld met allerlei, met ecoline, gekleurde vormen van pasta. Die hoef ik maar te pakken en kan lekker een paar uurtjes bezig zijn. En het is heel vaak te gebruiken.

Ik wens iedereen een heerlijke zomer, boordevol inspirerende en waardevolle momenten. En.. kom goed en veilig weer thuis!