

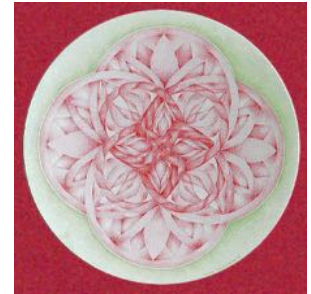
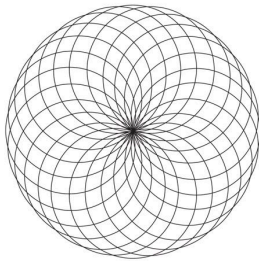
Mandala's tekenen en kleuren

Creatieve ontspanning

Wat is een mandala?

Mandala's zijn prachtige cirkelvormige figuren met symmetrische elementen. Het woord mandala stamt uit het Sanskriet (een oude Indische taal) en betekent letterlijk 'magische cirkel', of 'magisch wiel'.

Volgens oude oosterse wijsheden dienen ze tot inspiratie en innerlijke verrijking. Ze maken je bewust van de oneindigheid van het bestaan en de verbinding met alles om je heen.



De Mandala is een oersymbool, zonder begin en zonder einde. De mooie tekeningen en patronen rondom een middelpunt vormen een belangrijk element bij het uitvoeren van tradities, meditatie en rituelen in onder andere het Boeddhisme en het Hindoeïsme. Traditioneel is een mandala een geometrisch ontwerp of patroon dat de kosmos of godheden in verschillende hemelse werelden voorstelt.

De meeste mandala-tekeningen zijn symmetrisch, maar dat is niet noodzakelijk. Wel worden mandala's vaak opgebouwd volgens een bepaald systeem. De buitenrand of basis is rond en wordt "the circle of life" genoemd.

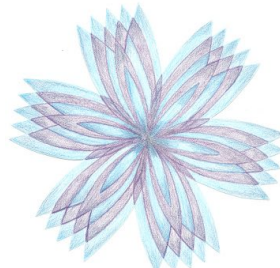
De cirkel is terug te vinden in allerlei onderdelen in ons dagelijks leven. Alles gaat rond. De natuur laat ons de oneindigheid van groeien, bloeien en afsterven zien. De binnenkant van de cirkel is een veilige ruimte waar je rust in jezelf kunt vinden. De stip in het midden van de mandala symboliseert de kosmos of de oerkracht. Het is de plek waar alles begint en waar alles met elkaar verbonden is.

Hindoeïstische mandala's.

Er zijn niet alleen ronde mandala's. Vanuit het boeddhisme kwamen mandala's, ook wel yantra's genoemd, naar het hindoeïsme. Traditionele yantra's zijn vierkant, met aan elke kant een poort rond een middencirkel die een van de hindoegoden bevat.



De kunstenaar roept door deze meditatieve creatie van een mandala die god op om hem te helpen kosmische waarheden te ontdekken.

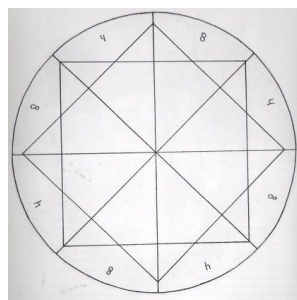
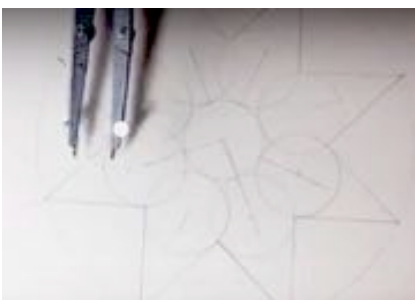


Mandala Gebruik

Oorspronkelijk werd de mandala door monniken gebruikt tijdens het mediteren. De magische cirkel zou helpen om een diepe staat van innerlijke rust te bereiken. In de oudheid werden deze oneindige cirkels met gekleurd zand gemaakt. De cirkel is niet altijd perfect rond en wordt vaak voorzien van symbolen, afbeeldingen en andere vormen. Soms zie je bloemen of oosterse tekens in de tekeningen.

Wat altijd hetzelfde blijft is dat alles wordt gerangschikt rond het centrum, het middelpunt.

Tegenwoordig zien we de mandala ook als kunstvorm in huis. In de vorm van een vloerkleed, een schilderij of een houtsnijwerk aan de muur.



Mandala's tekenen

Tegenwoordig kun je prachtige kleurboeken kopen (voor kinderen en voor volwassenen) waarin mandala's staan die je kunt inkleuren. Een fijne rustgevende bezigheid.

Een nog mooier proces is het zelf tekenen van een mandala. Dit is niet alleen rustgevend, maar kan je ook inzicht in jezelf of een situatie geven.

Het is een creatief proces, waarin het onderbewustzijn wordt geactiveerd.

Je kunt kiezen voor een intuïtieve manier van tekenen, waarbij de cirkel geheel vanuit je gevoel, je onderbewustzijn, opkomt.

De kleuren en figuren vormen zich zonder dat je een plan maakt over het eindresultaat. Deze manier van tekenen spreekt je creativiteit aan en is vooral gericht op de rechter hersenhelft.



Je kunt er ook voor kiezen om juist heel bewust en symmetrisch te tekenen. Je begint met een cirkel en verdeelt deze in een aantal vlakken. Dan vul je de vlakken met vormen, patronen, kleuren en symbolen. Deze gevulde vlakken herhalen zich en dat heeft een rustgevend effect op de linker hersenhelft.

Vaak gebruik je bij het tekenen beide technieken, zonder dat je dit merkt. En dat is nu juist het bijzondere aspect van het tekenen van Mandala's.

Het stimuleert de verbinding tussen verstand en gevoel, tussen de linker en rechter hersenhelft, tussen een deel en een geheel.



Mensen in verschillende culturen over de hele wereld hebben mandala's gemaakt. Maya's, Azteken, Australische aboriginals en Europese katholieken maakten allemaal mandala's in de een of andere vorm, De vorm moet de mensen dan toch aanspreken.

De psychoanalyticus Carl Jung geloofde dat de mandala het Zelf vertegenwoordigt en dat het tekenen van een mandala iemand een heilige ruimte geeft om dat Zelf te ontmoeten. Hij zag het maken van mandala's als een effectieve vorm van kunstzinnige therapie, die mensen met geestelijke gezondheidsproblemen kon kalmeren en troosten.

Boeddhistische zandmandala's.

Eeuwenlang hebben Tibetaanse boeddhistische monniken mandala's gemaakt van gekleurd zand. Terwijl zij elke zandkorrel opzettelijk plaatsen met behulp van metalen trechters en stokken, komen de monniken in een droomtoestand. Dan, na dagen of weken van arbeid, beoefenen zij onthechting en demonstreren zij de vergankelijkheid van alle dingen door de mandala te vernietigen.



Ik heb een keer monniken zo'n zandmandala zien maken en ik vond het indrukwekkend. Met eindeloos geduld en veel precisie werden met kleine trechtertjes de gekleurde zandkorrels op hun plaats gestrooid.

Toen de mandala klaar was kwam het meest indrukwekkende: met hun handen veegden de monniken alle zand weer bij elkaar! Ik vond dit zo erg. Ze konden niet eens even genieten van hun kunstwerk.

Maya's, Azteken, Australische aboriginals en Europese katholieken maakten allemaal mandala's in de een of andere vorm, maar mandala's komen het meest voor in de boeddhistische en hindoeïstische kunst van het Indiase subcontinent.

De Flower of Life

Er zijn een aantal bekende Mandala's, die je vast wel eens gezien hebt. De Flower of Life, de levensbloem, is een voorbeeld van een prachtige symmetrische Mandala.

Deze staat symbool voor harmonie, verbondenheid, bescherming en de schepping. De cirkels die elkaar overlappen, staan voor de meerdere lagen waar het leven uit bestaat.

Het symbool vormt al eeuwenlang wereldwijd de basis waar alle universele



elementen van het bestaan uit voortkomen. De mandala bloem zou een helende werking hebben en de energie van het eenheidsbewustzijn dragen.

Chakra symbolen

Ook de 7 Chakra symbolen zijn Mandala's. Soms heel simplistisch afgebeeld en soms met prachtige details en vol elementen en patronen, die iets vertellen over de betreffende chakra. De kleuren van de verschillende symbolen zijn gekoppeld aan de lichamelijke en spirituele aspecten.



Getallen in de mandala

Veel Mandala's dragen getallen met zich mee. Het aantal figuren bijvoorbeeld, of het aantal vakken waarin de mandala verdeeld is. Deze getallen kunnen een betekenis voor je hebben. Vooral als je intuïtief tekent, kan je onderbewustzijn je via getallen iets vertellen.

Kleuren in de mandala

Ook de gebruikte kleuren in een Mandala hebben een betekenis. Kleuren staan symbool voor een element, een emotie, een associatie of bijvoorbeeld een gedeelte van het lichaam.

De kleuren die je gebruikt om je mandala mee in te kleuren kunnen bijvoorbeeld iets zeggen over de stemming waarin je op dat moment verkeert.

Kleuren kies je namelijk intuïtief en tijdens het tekenen merk je dat je bezig bent jouw innerlijke proces op papier te zetten. Dit kan een vraag zijn die je bezig houdt of een situatie waarin je je bevindt.

Rood staat voor warmte, energie, mannelijkheid, levenskracht en strijdlust.

Oranje toont optimisme, gevoel, vrolijkheid en creativiteit.

Geel gaat om wijsheid, intelligentie, nieuwsgierigheid, eigenwaarde en logica.

Groen staat voor natuur, hoop, liefde en harmonie.

Blauw is de kleur van communicatie, waarheid, stabiliteit en betrouwbaarheid.

Paars staat voor spiritualiteit, intuïtie, wijsheid, ervaring, individualiteit en inzicht.

Roze staat voor liefde geven, genezing en verzachting.

Wit gaat om eenheid, verlichting, zuiverheid, reinheid, onschuld en harmonie.

Zwart is de kleur van vernieuwing, het mysterieuze en afsluiting.

Goud staat voor de zon, een zacht hart, bewust leven en liefde voor de natuur.

Zilver staat voor de maan, het onbewuste, de droom- en gevoelswereld.

Bruin gaat om concentratie, aarde en het met beide benen op de grond staan.



Mediteren met mandala's

Niet alleen het tekenen van Mandala's is een meditatieve bezigheid. Een Mandala brengt ook innerlijke rust en stilte. De kleuren en figuren nemen je mee op een reis naar binnen. Een reis die steeds nieuwe vormen aanneemt, doordat je je op verschillende elementen van de mandala concentreert.

Deze meditatietechniek is ook voor kinderen heel geschikt. Ze hoeven niet alleen maar stil te zitten en te staren, ze kunnen de tekening ook aanraken en met hun vingers de lijnen volgen.

© Barbara Westra

Kournas 73007

Crete-Greece

www.mandali-kournas.com

info@mandali-kournas.com