

Wat is een mandala?

Het woord mandala komt uit een oud Indische taal het Sanskriet en betekent wiel of magische cirkel. De cirkel is een oersymbool en heeft geen begin of einde. De buitenrand van de cirkel symboliseert de oneindigheid. De binnenruimte van de cirkel biedt een veilige beschermende ruimte waarin je rust en vrede kan vinden met je zelf waardoor allerlei innerlijke processen op gang kunnen komen. De stip in het midden is de samengebalde oerkracht. Oorspronkelijk werden mandala's toegepast in het Hindoeïsme en Boeddhisme en dienden ze als hulpmiddel voor meditatie. In allerlei culturen komen we mandala's tegen, vaak hebben deze mandala's te maken met het symbolisch weergeven van religieuze zaken.

De tegenwoordige Westerse mandala's zijn meer een uiting van de persoonlijkheid van de maker van de mandala. Tijdens het tekenen van mandala's ga je op zoek naar de wijsheid en kennis in je zelf. Hierbij kan je gebruik maken van je eigen symbooltaal d.m.v. kleuren, lijnen, vormen en symbolen.

Het onbewuste deel van je zelf komt naar voren en kan zichtbaar worden. Daardoor leer je jezelf beter kennen, dit geeft je de mogelijkheid om te transformeren en meer in balans en evenwicht te komen. Het mandala tekenen is daardoor zowel een bezinnend als creatief proces. Voor het tekenen van mandala's kunnen we alles gebruiken wat ons inspireert. De natuur, de bouwkunst met prachtige roosvensters, mineralen en kristallen, maar ook kunstzinnige uitingen uit verschillende culturen zoals Indiaanse en Boeddhistische motieven en het Keltisch vlechtwerk kunnen gebruikt worden.

Beginnen met mandala's tekenen

Als je nog helemaal niet bekend bent met het tekenen van mandala's kun je ook eerst beginnen met het inkleuren van mandala's. Op internet en in boeken kun je heel veel mandala kleurplaten vinden. Deze kun je dan gebruiken om kennis te maken met de mandala's. Als je vaker mandala's hebt ingekleurd,

raak je vertrouwd met de opbouw en kan het de stap naar het zelf tekenen ervan verkleinen.

In het begin is het misschien allemaal wat onwennig, en ook het tekenen zelf valt misschien wat tegen. Het kan ook zijn dat je wat opmerkingen krijgt van je omgeving, laat je hierdoor niet ontmoedigen. Ga gewoon door met oefenen, het gaat om de beleving en niet om het resultaat. Na een tijdje zal je soms resultaten van jezelf zien die je nooit verwacht had. De mandala is bij uitstek het middel om je te uiten vanuit je eigen gevoel en creatief vermogen zonder daarin gehinderd te worden door technische teken- of schilder kennis. Het mandala tekenen kan bijdragen tot het ontwikkelen van een nieuwe zienswijze ten opzichte van jezelf en je omgeving en kan misschien nieuwe perspectieven openen.

De voorbereiding

Het is belangrijk dat als je wilt beginnen met mandala tekenen je daarvoor een rustig plekje opzoekt waar je niet steeds gestoord wordt. Begin met de mandala als je er ook echt de rust en de tijd voor hebt, het moet echt tijd voor jezelf zijn. Maak er bijvoorbeeld een soort ritueel van. Leg je tekenspullen klaar, zet een fijn rustig muziekje aan, en zorg dat je goed zit.

Veel plezier!