

Mandela maken



Mandala is een woord uit het Sanskriet, een taal uit het oude Indië, en betekent wiel of cirkel. Een symbool van oneindigheid met een binnen- en buitenwereld. De Mandala heeft een hindoeïstische oorsprong, maar wordt ook veel in het Tibetaans boeddhisme gebruikt. Een gemaakte mandala bestaat uit een basiscirkel die meestal opgevuld is met geometrische figuren, vormen, lijnen, symbolen en kleuren. In het westen wordt steeds meer de vrije, meer intuïtieve beweging in de mandala toegepast waardoor naast de eventuele kosmische inzichten meer persoonlijke spiegels zichtbaar kunnen worden. De psychiater Carl Gustav Jung zag de mandala als voorstelling van het onbewuste zelf.

- ✓ Op een groot tekenvel wordt een cirkel getrokken
- ✓ De cirkel wordt verdeeld in meerdere partjes
- ✓ Vanuit het midden wordt getekend richting buitenkant
- ✓ Er wordt een hulpcirkel getrokken indien een rij is afgewerkt
- ✓ Kleur en vorm zijn vrij

Maak het niet te klein, je hebt ruimte nodig om de mandala in te vullen met andere figuren. Voel je niet verplicht er een kunstwerk van te maken. Ga net zolang door als je er zin in hebt. Je kunt het in een keer voltooien, maar als je na een tijdje het gevoel hebt dat je wilt stoppen kun je het weggleggen en er een volgende keer mee door gaan. Begin dan met een meditatie of de geestelijke ontspanning, zoals je de eerste keer hebt gedaan. Hang je mandala aan de muur op een plek die in het oog valt. Kijk er elke dag even naar en probeer te doorgronden wat de kleuren en figuren nu werkelijk voor jou betekenen... Als je nieuwe ideeën krijgt over de betekenis ervan, kun je dat bijvoorbeeld in de rand van de tekening erbij schrijven.

Talenteer Jezelf!

2018

