

HOOFDSTUK 1

WAT IS EEN MANDALA?

Mandala's hebben verschillende symbolische betekenissen in verschillende culturen en religies, maar zijn in feite diagrammen of tekeningen die normaalgesproken cirkelvormig zijn. Ze bestaan uit geometrische en abstracte symbolische ontwerpen en zijn afkomstig uit boeddhistische, Tibetaanse en hindoeïstische culturen. Mandala's worden gebruikt als onderdeel van een ritueel om een heilige plek te creëren tijdens een spirituele reis en vertegenwoordigen daarbij het universum, eenheid en volledigheid.

Mandala's komen overal ter wereld voor. In Aziatische religieuze werkwijzen dient het maken van mandala's als hulpmiddel op het pad naar verlichting, mindfulness, meditatie, contemplatie en concentratie. Je kunt ze op uiteenlopende ondergronden aanbrengen, zoals boekrollen, vellen papier, muren, textiel, steen en vloeren. Het kunnen eenvoudige of zeer complexe ontwerpen zijn en je kunt ze tekenen terwijl je mediteert over een onderwerp naar keuze. Mandala's komen in de meeste culturen voor, zoals inheems Amerikaanse, Azteekse, Arabische en christelijke culturen.

Het woord 'mandala' stamt uit het Sanskriet en kan vertaald worden als 'cirkel' of 'voltooiing'. Het is een symbolische

weergave van de harmonie van het universum, evenwicht en oneindigheid. Het woord 'manda' betekent essentie of kern en 'la' betekent houder; de combinatie van deze twee woorden betekent 'iets wat essentie bevat'.

Mandala's beginnen vanuit een middelpunt en bouwen zich op naar buiten in concentrische cirkels. Omdat een cirkel geen begin en geen einde heeft, symboliseert hij dat alles eindeloos en verbonden is. Patronen worden gemaakt met herhalende vormen, symbolen en motieven. Als je eenmaal de basisstappen onder de knie hebt, kun je het ontwerpen met nieuwe basistekeningen, ontwerpen, vormen, patronen, elementen en kleuren ontdekken.

Je vindt mandala's over de hele wereld in tempels, kerken, kathedralen, glas-in-loodramen, architectuur, meetkundige repeterende figuren in de natuur (fractalen), bloemen, sneeuwvlokken en schelpen.



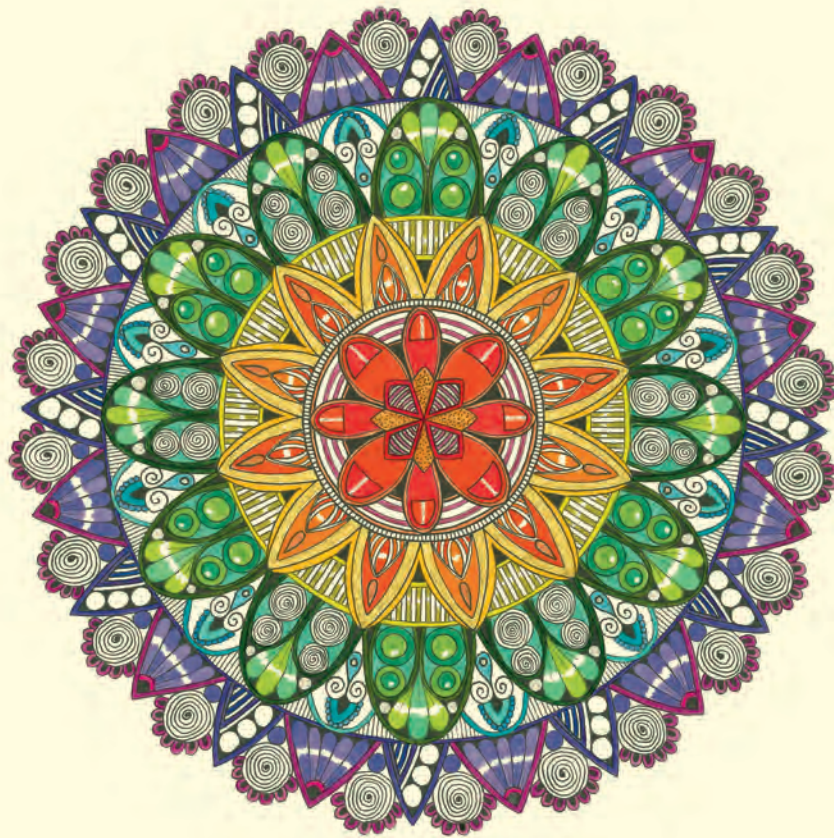
Traditionele mandala's, door monniken op vlakke oppervlakken geschilderd. Deze mandala's bestaan uit vier poorten die een vierkant vormen rond een binnencirkel met daarin een godheid, ook wel yantra genoemd.



TEKEN JE EIGEN
MANDALA'S

TEKEN JE EIGEN MANDALA'S

MAAK STAP-VOOR-STAP DE MOOISTE
GEDETAILLEERDE PATRONEN



HANNAH GEDDES



GOUDA, MMXXIV



Tegenwoordig zijn mandala's kunstwerken die met de hand worden getekend op papier of karton met behulp van pennen en potloden, of die digitaal worden vervaardigd en vermenigvuldigd, zodat mensen ze kunnen inkleuren voor hun plezier of als hulpmiddel bij beeldende therapie. Vanuit commercieel oogpunt zijn mandala's erg populair geworden in het gebruik als decoratie, textielwerk en interieurinrichting. Ik zie ze overal, op beddengoed, tissuedozen, bedrijfslogo's, stoffen en keramiek.

Mandala's kun je maken van allerlei materialen. Tijdens een wandeling kun je bijvoorbeeld bloemen, bladeren, schelpen, kiezels en eikels verzamelen om een kleurige natuurlijke mandala te creëren.

Voorwerpen van keramiek verschillen afhankelijk van hun culturele herkomst; ik kan me bijvoorbeeld verliezen in de opvallende, levendige motieven op keramische tegels.



De tegels aan het plafond van een moskee in Oezbekistan hebben een mandala als middelpunt.

MANDALA'S IN RELIGIE EN CULTUUR

Vermoedelijk vinden mandala's hun oorsprong in Azië en werden ze voor het eerst gemaakt tussen de 1e eeuw voor Christus en de 4e eeuw na Christus. Sindsdien worden ze in oosterse culturen en religies gebruikt als een vorm van meditatie, gebed, genezing of als onderdeel van een heilige spirituele reis. Ook dienen mandala's als therapeutisch hulpmiddel om je te ontspannen door je te richten op het heden.



BOEDDHISME

Boeddhistische monniken moesten zo'n drie jaar filosofisch, symbolisch en artistiek onderwijs volgen voordat ze mandala's mochten maken. Traditiegetrouw maken boeddhistische monniken een mandala als onderdeel van een ritueel dat begint met de zegening van de locatie. Ze zingen mantra's om hun goden uit te nodigen op deze heilige plek en tekenen met krijt een nauwkeurig sjabloon op de vloer of op een plat bord, waarin ze complexe geometrische en organische vormen en ontwerpen opnemen. Met behulp van metalen trechters, die *chak-pur* worden genoemd, strooien de monniken gemalen steen of gekleurd zand op de ondergrond. Ze kunnen dagen of weken bezig zijn met het maken van ingewikkelde en kleurrijke ontwerpen.

Een boeddhistische monnik maakt een mandala met gekleurd zand.

Een zandmandala wordt vernietigd tijdens een speciale ceremonie.

Tijdens het maken van de mandala mediteren de monniken en gaan ze op zoek naar verlichting op hun spirituele reis. Zodra de mandala is voltooid, bidden de monniken erbij en vernietigen dan de mandala door het zand weg te vegen of te blazen, waarna het resterende zand in een urn of kruik wordt verzameld. Dit zand wordt uitgestrooid in een beek of rivier om de zegeningen over te dragen aan de lokale gemeenschappen. De vernietiging van de mandala symboliseert dat niets permanent is: de wereld is voortdurend in beweging, verandert continu en is tijdelijk.



THANGKA'S

Thangka's zijn Tibetaanse kunstwerken die op vlakke oppervlakken zoals muren, textiel of boekrollen werden geschilderd en die dienen om de leer van de Boeddha uit te beelden en over te dragen. Ze kunnen het levenswiel, boeddhistische goden, historische gebeurtenissen en mandala's uitbeelden. Monniken en lama's kunnen de thangka's in zijde of katoen opgerold met zich mee dragen om zegeningen aan te bieden, om de boeddhistische leer te delen en om te mediteren tijdens het reizen.

Het kostte vele jaren om de methode te bestuderen voordat iemand thangka's kon tekenen. Een belangrijk onderdeel is het scheppingsproces, van het voorbereiden van het doek tot het schilderen van de exacte verhoudingen en het gebruik van de juiste materialen om de goede kleuren te krijgen. Goden werden geschilderd met geometrische figuren die werden weergegeven in zeer complexe, precieze symbolische vormen die in de geschriften werden getoond. Voor het maken van de verf werden kristallen, mineralen of plantaardige stoffen vermalen tot een fijn poeder en vermengd met water en dierlijke lijm. Het voltooien van de thangka kon weken, maanden of zelfs jaren in beslag nemen.

Een oude thangka aan de muur van het Thikse-klooster in Ladakh, in het noorden van India.



MANDALA'S NU

Het tekenen en inkleuren van geometrische mandala's en stippelmandala's is de laatste jaren een populaire kunstvorm geworden, maar het is ook een nuttige bezigheid voor mensen die last hebben van stress en angstgevoelens. Je kunt ze op verschillende oppervlakken tekenen met pen, potlood, verf, inkt en ander tekenmateriaal. Ik heb zelfs kunstenaars gezien die enorme mandala's op het strand tekenden met een stok en touw, en ik had het genoegen om me bij een expert op het strand aan te sluiten toen ik in Wales was.



Stippelmandala's maak je met felgekleurde verf, die je kunt aanbrengen op hout, steen, keramiek en allerlei andere soorten ondergronden. Ze beginnen met een stip in het midden, die vervolgens wordt omringd door meer stippen van verschillende groottes en kleuren, waardoor geometrische en organische vormen ontstaan.

Een selectie van felgekleurde stippelmandala's.

Er zijn veel redenen voor het maken van mandala's, maar een algemene regel is dat je ze zo aantrekkelijk mogelijk probeert te maken, waardoor je je aandacht op de mandala richt en negatieve gedachten afweert. Als er een vervelende of afleidende gedachte in je opkomt, concentreer je je weer op de mandala om ongewenste hersenspinsels kwijt te raken. Mijn ervaring is dat allerlei mensen baat kunnen hebben bij gewoon gaan zitten en 20-30 minuten tekenen: gestreste volwassenen, mensen die studeren voor examens, kinderen en onderwijzers.

Een enorme mandala getekend in vlak, fijn zand bij de zee.

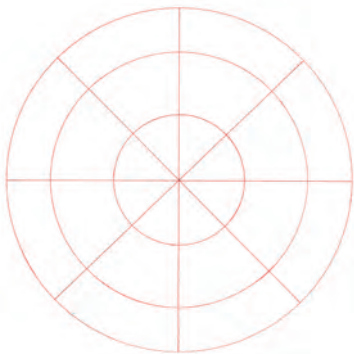


HOOFDSTUK 4

ONTWERP EN PLANNING

Mandala's worden meestal intuïtief getekend op een basisraster of sjabloon, maar soms vind ik het leuk om een specifiek basisontwerp te gebruiken en daar patronen in te verwerken. In dit hoofdstuk laat ik je vijf mandala-ontwerpen zien en hoe je ze tekent.

WINDROOS MANDALA

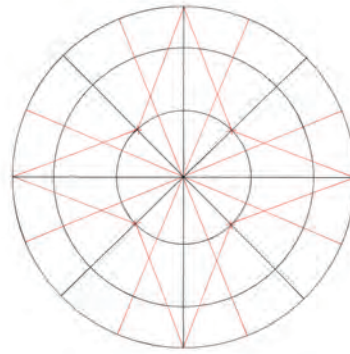


Stap 1

Gebruik de methode op bladzijde 21 om het middelpunt van de pagina te vinden en zet een markering met een potlood.

Trek met een passer en potlood drie cirkels van 3, 6 en 8 cm.

Verdeel de cirkel in acht segmenten van 45 graden met behulp van een gradenboog, liniaal en potlood.



Stap 2

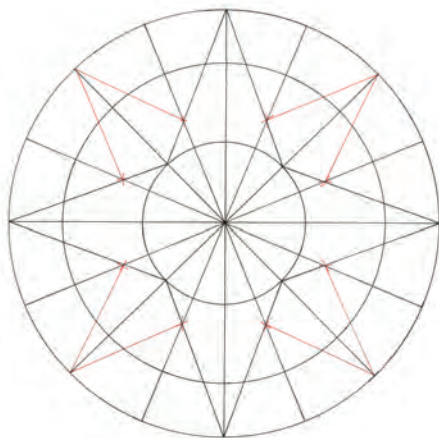
Verdeel de cirkel met een gradenboog, liniaal en potlood in nog meer segmenten van 22,5 graden, in totaal 16 segmenten.

Trek met een potlood en liniaal lijnen vanuit de rode potloodmarkering op de cirkel van 3 cm, zodat je vier driehoeken vormt die wijzen naar het noorden, zuiden, oosten en westen.

Stap 3

Gebruik een potlood en liniaal om elke rode potloodmarkering te verbinden tot een driehoek.

Herhaal dit om nog drie driehoeken te vormen.

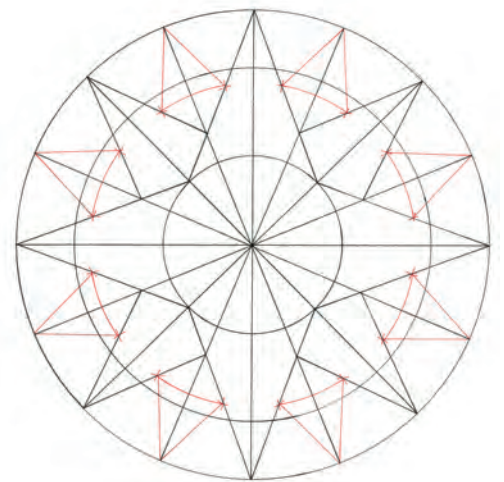


Stap 4

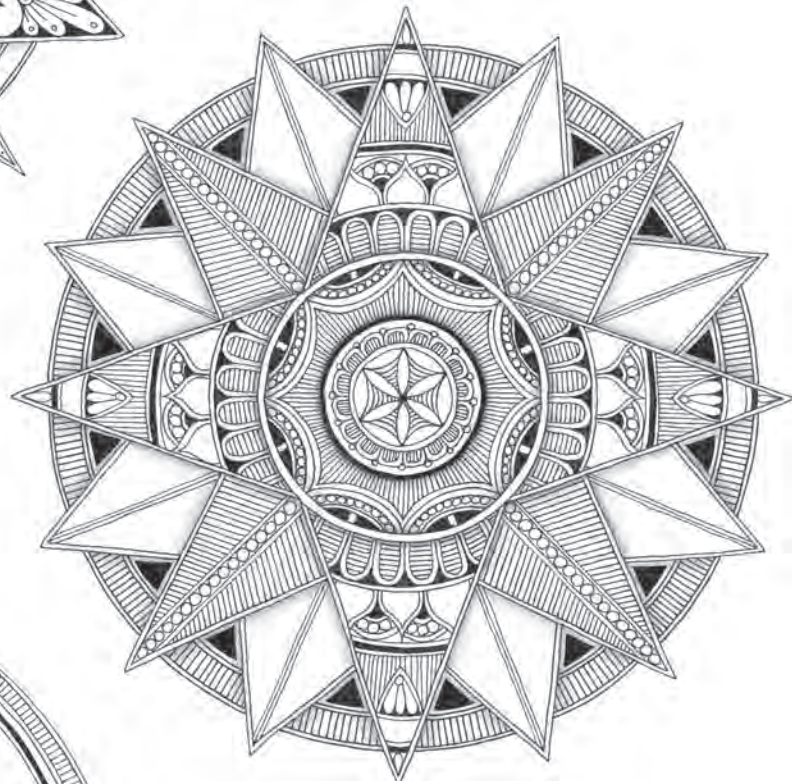
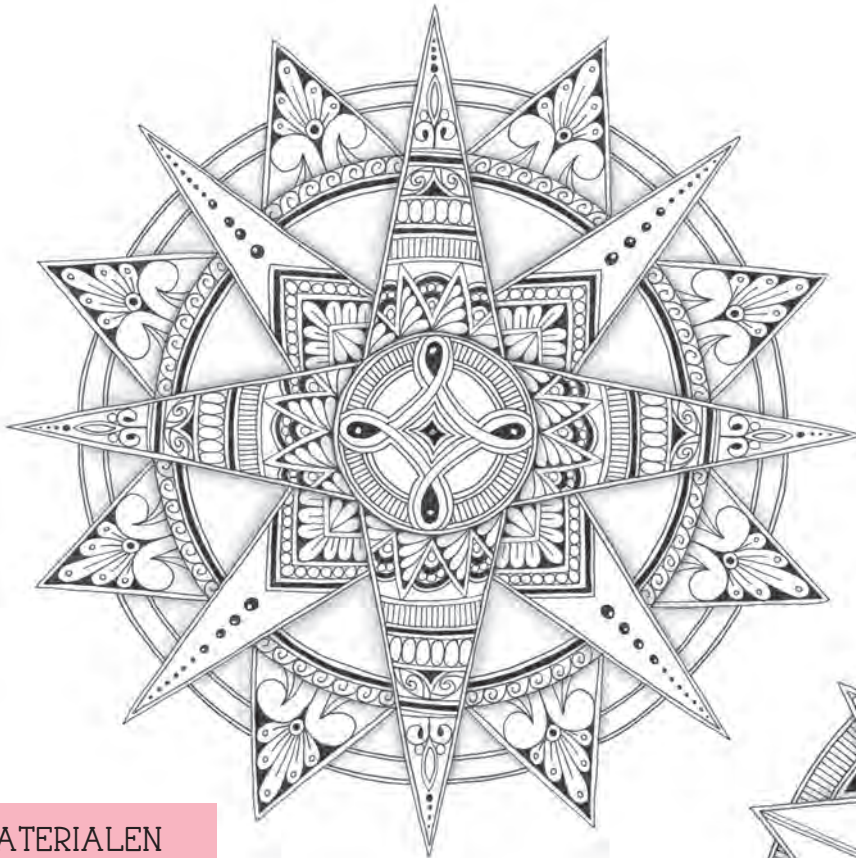
Trek met een passer en potlood een cirkel van 5,5 cm vanaf het middelpunt. Ik heb deze cirkel alleen getekend in de ruimtes rond de acht grotere driehoeken.

Gebruik een potlood en liniaal om de drie rode potloodmarkeringen te verbinden tot een driehoek.

Herhaal dit in elk segment om nog zeven driehoeken te vormen.



Nu is je basissjabloon voltooid en kun je beginnen met het tekenen van patronen met een pen. Als je klaar bent, gum je alle overgebleven potloodlijnen uit en breng je desgewenst schaduwen aan met potlood.



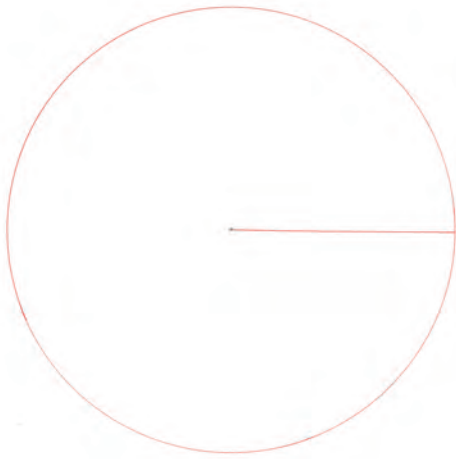
MATERIALEN

Papier of karton
Potlood
Pen
Liniaal
Passer
Gum
Gradenboog
Doezelaar



GELOOF
IN JEZELF

HALVE MAAN MANDALA



Stap 1

Zoek het middelpunt van de pagina en zet een markering met een potlood.

Teken met een passer en potlood een cirkel met een diameter van 8 cm.

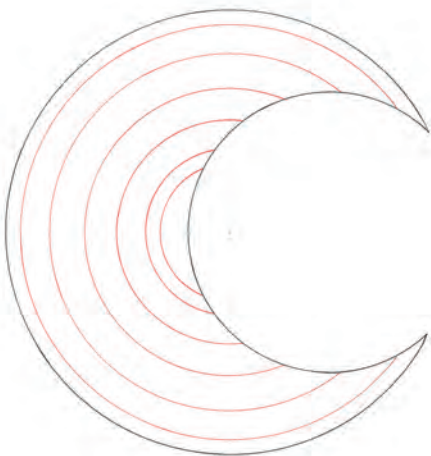
Trek vanuit het middelpunt met potlood een rechte lijn naar de rand van de cirkel.



Stap 2

Langs de rechte lijn die je in de vorige stap hebt getekend, maak je een potloodmarkering op 3,5 cm van de rand van de cirkel.

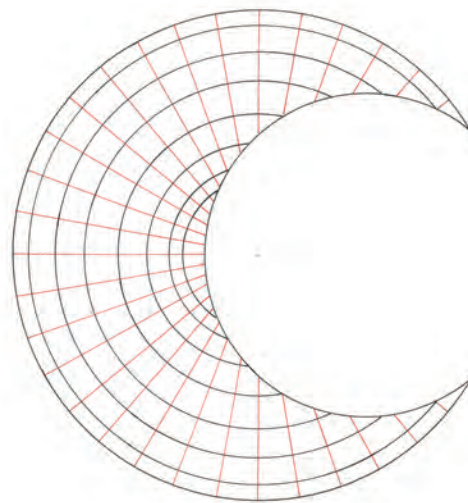
Plaats de punt van een passer op de markering bij 3,5 cm en trek de passer uit zodat het bevestigde potlooddeel van de passer het middelpunt meet. Teken een deel van een cirkel en stop wanneer je de rand van de grote cirkel bereikt. Dit zal een halve maanvorm worden.



Stap 3

Gum de rechte potloodlijn en het deel van de eerste grote cirkel van 8 cm uit.

Trek met een passer en potlood vanuit het middelpunt concentrische cirkels van verschillende groottes binnen de halve maan van 8 cm.



Stap 4

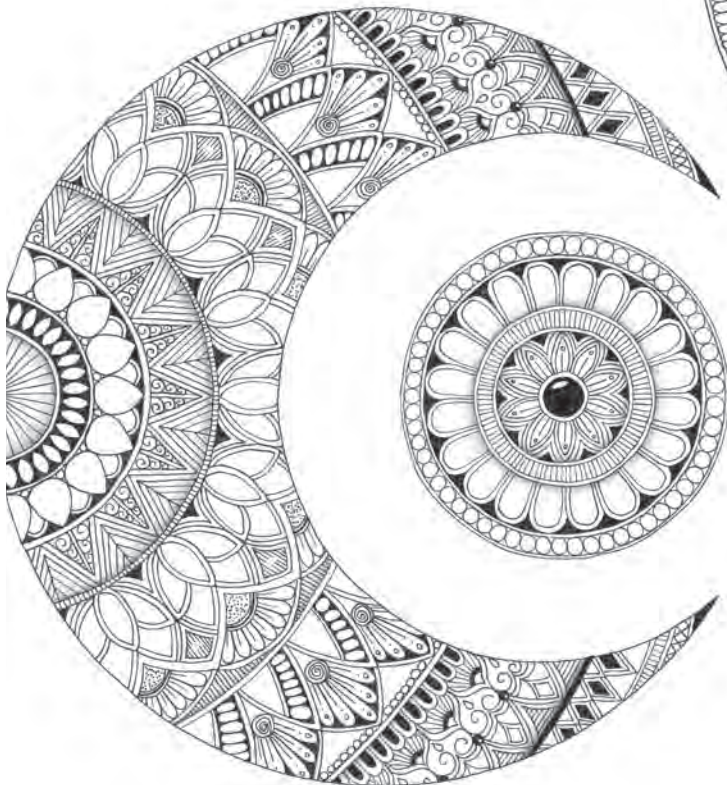
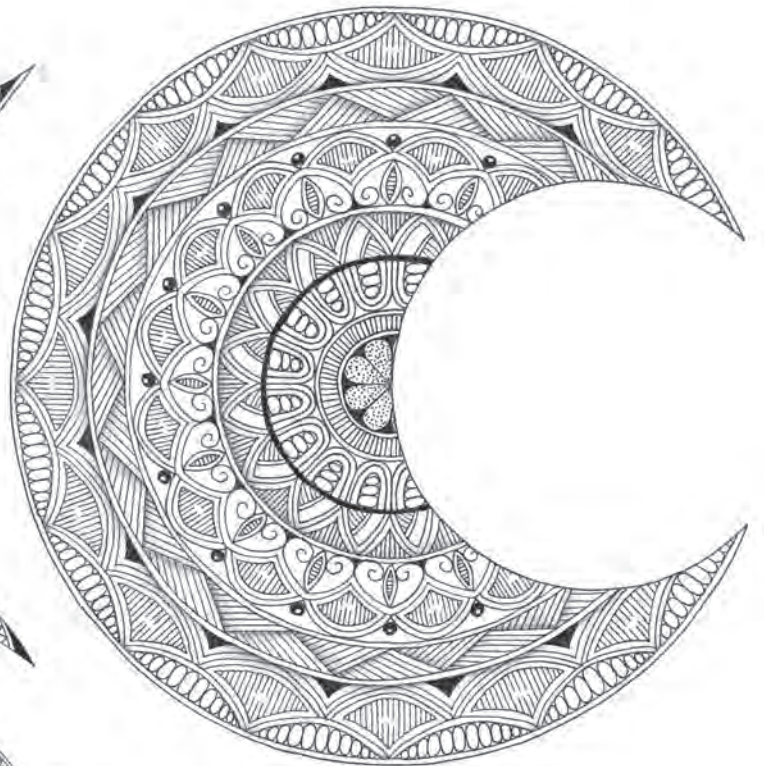
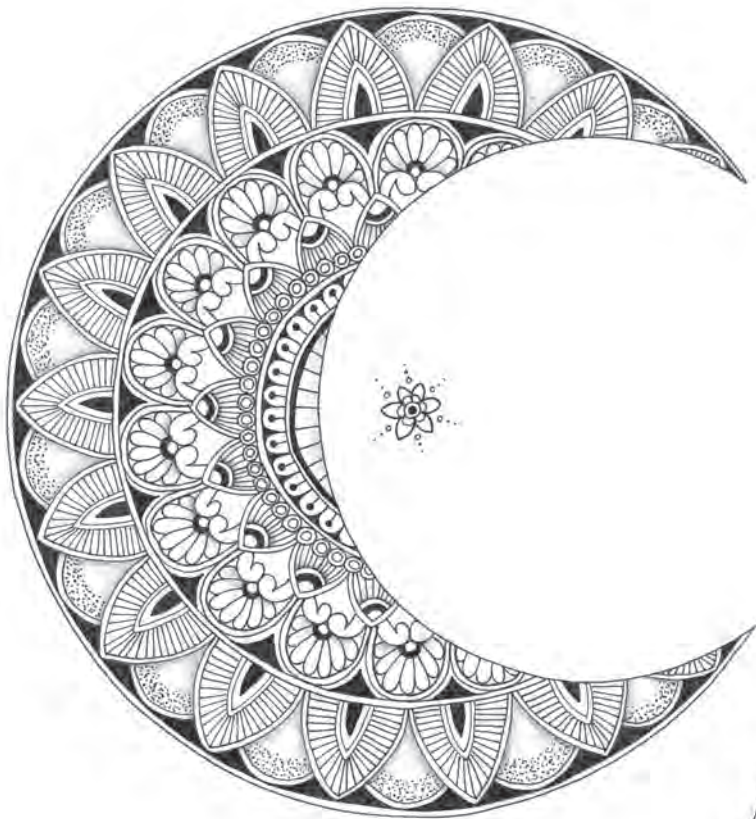
Gebruik een gradenboog en potlood en zet op elke 10 graden een streepje rond de gehele cirkel.

Verbind elk streepje door met een liniaal lijnen te trekken die uitstralen vanuit het middelpunt.

Je basissjabloon is klaar om opgevuld te worden met patronen. Als je klaar bent, gum je de resterende potloodlijnen uit en breng je desgewenst schaduw aan met potlood.

MATERIALEN

Papier of karton
Potlood
Pen
Liniaal
Passer
Gum
Gradenboog
Doezelaar



GOEDE TIP

OM VLEKKEN TE VOORKOMEN TIJDENS HET TEKENEN EN INKLEUREN, KUN JE EEN KLADBLAADJE OP JE MANDALA LEGGEN, WAAR JE JE HAND OP LAAT RUSTEN.