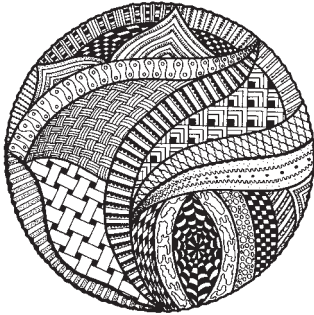


Beika Kruid



# Zendala's ontwerpen en kleuren



Zendala:  
zentangle +  
mandala



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Voorwoord 7

- 1 Wat is een zendala? 11
- 2 Materiaalgebruik 13
- 3 Je eerste zendala 17
- 4 Zendala anders opgezet 31
- 5 Zendala + een aantal voorbeeldfiguren  
voor grote vlakken 41
- 6 Cirkels in de zendala 49
- 7 Nog enkele voorbeelden van zendala's 53
- 8 Zendala met cirkels 61
- 9 Bladeren in de zendala 65

- 10 Vlinder in de zendala 71
- 11 Hand van de kunstenaar 79
- 12 Letters in de zendala 83
- 13 Figuren in de zendala 95
- 14 Zendala's om in te kleuren 111

# Voorwoord

Toen ik begin vorig jaar een printer kreeg met scanmogelijkheden op A3-formaat heb ik al mijn oude kunstwerken en mandala's opgezocht en ze gescand en opgeslagen op mijn computer. Daarbij kwam ik ook een aantal pentekeningen tegen uit een grijs verleden. Ik herinnerde me dat ik dat destijds zo prettig werken vond, lekker met een kroontjespen, Oost-Indische inkt en een stuk papier, maar dat ik ermee was gestopt omdat ik niet voldoende inspiratie had om nieuwe dingen op papier te zetten. Omdat ik op dat moment veel met mandala's bezig was en wél inspiratie had, dacht ik: daar moet ik ook mandala's mee kunnen tekenen.

Tijdens een verregende vakantie ben ik ermee begonnen en ik was verrast over het resultaat. Het is wel een heel andere tekentechniek dan ik daarvoor gebruikte om mandala's te ontwerpen, maar het is minstens zo'n fijne ervaring. De kroontjespen werd ingeruild voor tekenpen en viltstift en het tekende nog prettiger omdat ik niet meer met losse inkt werkte die kon gaan vlekken.

Toen ik maanden later eens op internet aan het surfen was, ontdekte ik dat deze manier van mandalatekenen een naam heeft: zendalatekenen. Ik ben dat zendalatekenen eens verder gaan bestuderen en zo kreeg ik steeds meer informatie over deze tekentechniek.

## Hoe is zendalatekenen ontstaan?

Bijna iedereen krabbelt in een verloren ogenblik, tijdens een les, vergadering of telefoongesprek, wel eens iets op een stukje papier zonder een vooraf vastgesteld doel. Dit kunnen soms heel ingewikkelde en leuke tekeningetjes worden waarin je veel van jezelf kwijt kunt en die een zekere ontspanning kunnen geven.

Zo'n krabbeltje wordt in het Engels een *zentangle* genoemd. *Tangle* betekent 'wirwar' of 'verwarde toestand' en 'zen' is een vorm van meditatie. Je zou daarom het woord 'zentangle' kunnen omschrijven als een 'rustgevende wirwar'. Door nu ook nog de combinatie te maken van de woorden 'zentangle' en 'mandala' krijg je het woord 'zendala'. Een zendala is dus een zentangle in een mandala.

Zendalatekenen is net als mandalatekenen een vorm van meditatief tekenen. Het tekenen van allerlei figuurtjes geeft ook een bepaalde herhaling, waardoor het net als mandalatekenen een rustgevend effect heeft. Een zendala teken je met een tekstmarker of tekenpen.

## Wat kun je in dit boek verwachten?

Na enige tijd zendala's te hebben getekend leek het mij een goed idee om deze techniek onder de aandacht te brengen van een groter publiek dan alleen mijn naaste omgeving. Ik kon geen boeken over zendalatekenen vinden waaruit ikzelf of anderen inspiratie en ideeën

konden opdoen. Daarom ben ik zelf in de pen geklommen en heb mijn ervaringen op papier gezet om zo anderen verder te helpen met deze leuke techniek.

Dit boek heeft een instructiegedeelte, waarin beschreven staat hoe je stap voor stap op een eenvoudige manier een zendala kunt opzetten en welk materiaal je hiervoor nodig hebt. Verder staan er meer dan honderd figuren in dit boek om de vlakken die in de eerste opzet van de zendala zijn ontstaan in te vullen. Een stap-voor-stap uitleg laat zien hoe je deze figuurtjes het gemakkelijkst kunt tekenen. Als je het leuk vindt om de – met pen getekende zendala – in te kleuren, dan kan dat natuurlijk. Het zal je zendala een extra dimensie geven.

Heb je even geen zin om de zendala's zelf te tekenen, dan vind je in dit boek ook veel zendala's om in te kleuren. Van de meeste in te kleuren zendala's en lesvoorbeelden worden ook kleurvoorbeelden gegeven. Er is dus genoeg inspiratie om meteen aan de slag te gaan.

Voor mij geeft het tekenen van zendala's een geheel nieuwe impuls na al die jaren dat ik al met mandalatekenen bezig ben. Ik hoop dat het zendalatekenen voor jou net zo'n fijne ervaring zal zijn als het is voor mij. Het is een heerlijke hobby!

Alteveer (Gn), september 2011

Beika Kruid

Telefoon: 06 – 23 72 01 66

E-mail: [beika.k@12move.nl](mailto:beika.k@12move.nl)

Internet: [www.mandala-beika.vpweb.nl](http://www.mandala-beika.vpweb.nl)

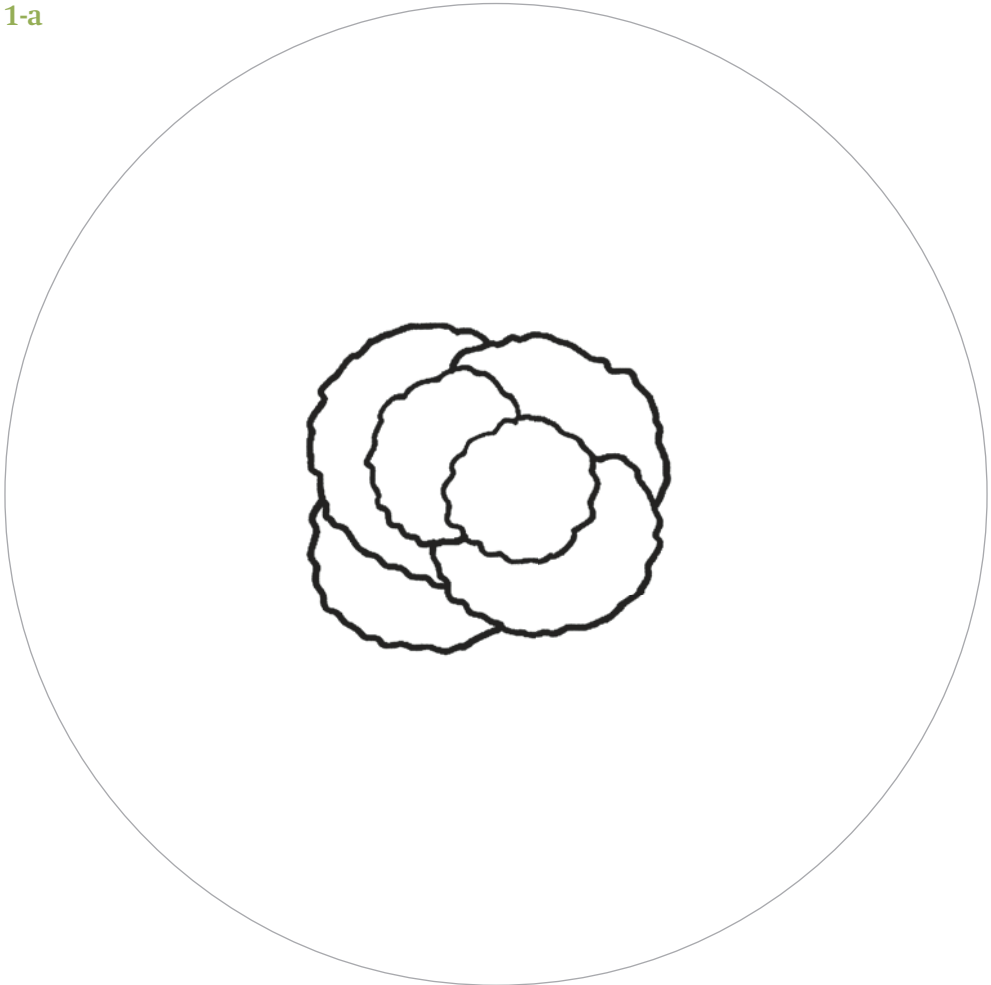
# 3 Je eerste zendala

Teken om te beginnen met de passer een cirkel in het midden van het papier. Dat midden kun je vinden door een lange liniaal of ander recht voorwerp twee keer diagonaal van hoek naar hoek over het papier te leggen (van linksboven naar rechtsonder en van rechtsboven naar linksonder) en dan in het midden een kruisje te zetten met potlood: dit is het middelpunt van je papier.

Neem daarna een permanentmarker van 1 mm of dikker en vul de cirkel in met zogenoemde schelpvormpjes. Gebruik hierbij kronkellijntjes; die zijn gemakkelijker te tekenen dan strakke lijnen. Je kunt het beste in het midden beginnen en naar buiten toe werken om de cirkel vol te maken (1-a en 1-b). Het geeft niet als je hier en daar iets buiten de cirkel komt of er juist ruim binnen blijft, zolang je werk maar ongeveer rond blijft. Het blijft tenslotte handwerk en dat mag je ook best zien. Mocht de passerlijn op sommige plaatsen nog zichtbaar zijn, veeg deze dan aan het eind weg met een gummetje, als de inkt goed droog is.

Mocht deze eerste stap van de zendala je te moeilijk zijn of heb je er even geen zin in, dan kun je het eerste deel ook overslaan en het voorbeeld (1-b) kopiëren. Begin daarna met de volgende stap van de zendala.

1-a





## 4 Zendala anders opgezet

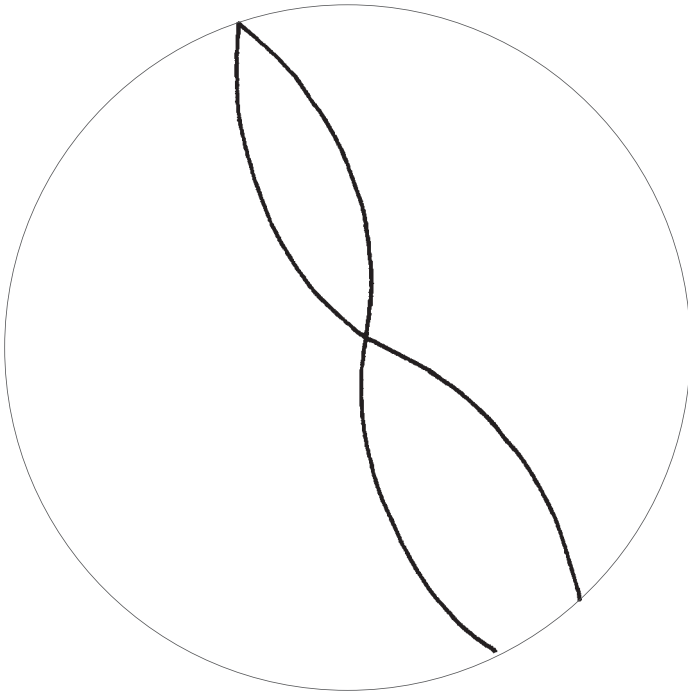
In dit hoofdstuk zie je een heel andere opzet van een zendala dan in hoofdstuk 3.

Trek ook hiervoor weer eerst een cirkel op je papier. Begin daarna echter met een wat dikkere permanentmarker van 1 mm willekeurige lijnen te zetten binnen de cirkel. Het geeft niet hoe als het maar wel vloeiende lijnen zijn. Laat je gevoel vrij stromen en je zult verrast zijn over het resultaat. Stop pas als je denkt dat het genoeg is.

Mocht je het niet aandurven om dit meteen met inkt te doen, dan kun je ook eerst een beetje oefenen met een potlood op een goedkoop velletje papier. Zo kun je ook op je originele tekenpapier iets met potlood voortekenen wat je graag in je zendala wilt hebben. Bedenk echter wel dat de spontane manier van tekenen een beter stromend gevoel in je zendalabeleving geeft.

In de hierna afgebeelde voorbeelden (7-a, 7-b en 7-c) kun je stap voor stap volgen hoe ik te werk ben gegaan met het opzetten van de zendala. De eerste lijnen heb ik tot aan de cirkel laten lopen.

7-a



7-b

