

Welkom bij Realeyezation!

Mandala tekenen

Maandcursus 1 (4 lessen)

Wat betekent Mandala?

Mandala komt uit het Sanskriet een oude taal uit Indie en betekent cirkel of wiel. Een symbool van oneinigheid met een binnen- en buitenwereld. Het is als het ware een blauwdruk van de oneinigheid van het natuurlijk bestaan. De samenspel van lijnen en kleuren kunnen inzicht geven bij wijsheden om te ontdekken. Het is hulpmiddel om met een meditatieve en helende vorm om helemaal uit je hoofd (denken) te komen en het brengt ontspanning en plezier. Je kunt de mandala maken vanuit de buitenkant naar binnen toe (naar je innerlijke zelf), of vanuit binnen naar buiten toe (je groter zelf). Beide geven verschillende ervaringen. Je kunt beide richtingen proberen om te kijken wat je kunt ontdekken.

Er zijn diverse manieren waarop de mandala wordt gebruikt. Denk hierbij aan de monniken in het Tibetaanse klooster, in de architectuur van het klooster. De natuur, waar je mandala's terug kan vinden in een schelp, een roos, de ringen van een boom bijvoorbeeld. De getekende mandala's met geometrische vormen, intuïtieve vormen, zendala technieken en schildermogelijkheden. Ook zijn er de zandmandala's die de monniken maken en uren mee bezig zijn. En zodra deze klaar is, zij het zand weer wegvegen. Het gaat niet om het resultaat maar om het moment zelf.

Carl Gustav Jung (psychiater en psycho-analist 1875-1961) liet zijn patienten mandala's tekenen en zag de mandala als het onbewuste zelf. Door de vormen en kleuren, die in de mandala waren getekend door zijn clienten, werden patronen zichtbaar. En heeft Carl Jung zich verder verdiept in de betekenis, die later van grote waarde bleek in Westerse ontwikkelingen.

De ontwikkeling en de manier van kijken naar mandala's is nog steeds verder aan het groeien en uitbreiden. Volwassenen en kinderen zijn er tegenwoordig op allerlei manier mee bezig, je kent wel de kleurboeken die vol staan met voorgetekende mandala's. Een mooie en leuke manier om ermee kennis te maken en heerlijk te kleuren, wat ontspanning met zich meebrengt.

De mandala begint met een cirkel, waarna er diverse manieren zijn om verder te gaan. Dit kan met geometrische vormen, intuïtieve vormen, losse lijnen, persoonlijke lijnen, illustraties, patronen enz. Oneindig zijn de mogelijkheden net als wat de cirkel betekent. Je kunt ook met diverse materialen werken, zoals; pastels, kleurpotloden, stiften, houtskool, aquarel, acryl, foto's. Maar ook worden er mandala's gemaakt van klei, hout, steen enz.

Wat je ook kiest of maakt, het is altijd goed! Zelfs foutjes kunnen een boodschap voor je hebben. Ik wens je veel plezier met het maken en creëren van je eigen mandala's!