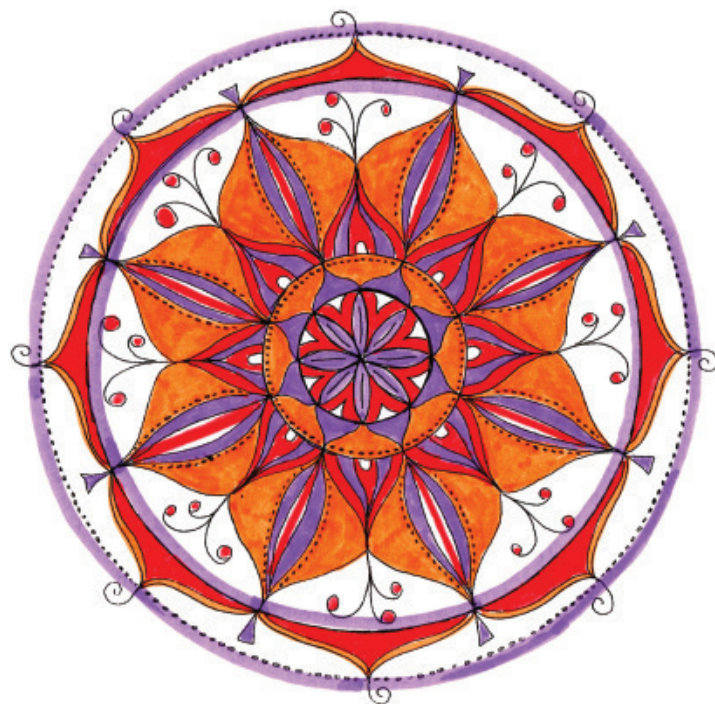


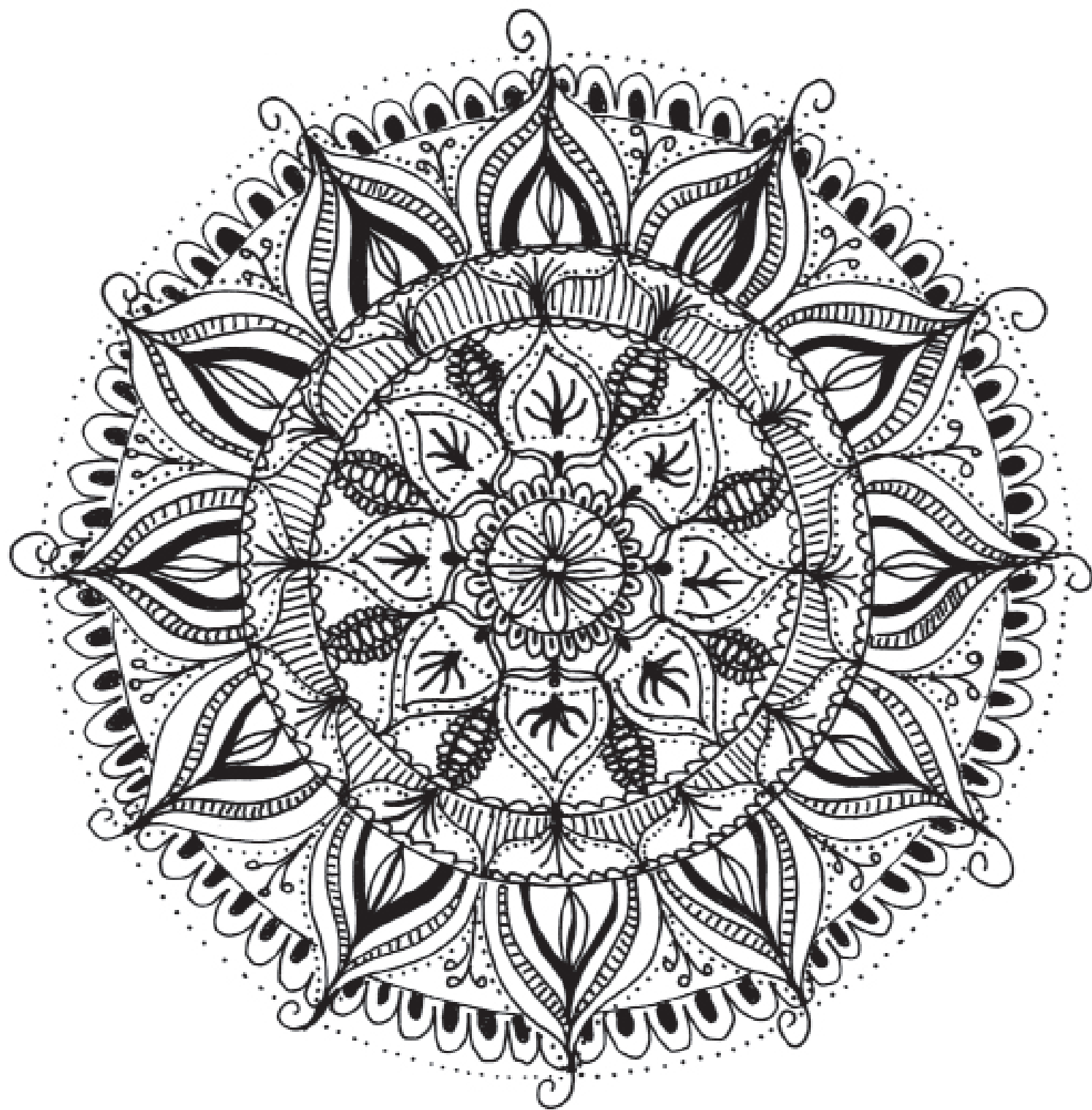
MAAK JE EIGEN
MANDALA'S
TEKEN, VERF, KNIP EN
CREËER DE MOOISTE MANDALA'S





INHOUDSOPGAVE

Mandalabasis – Louise Gale.....	5
Mandala's tekenen en kleuren – Louise Gale	11
Mandala's tekenen	12
Mandala's kleuren	19
Mandala's in aquarel – Andrea Thompson.....	23
Bloemmandala.....	24
Monochrome mandala.....	30
Cirkelmandala	34
Mandala in grijstinten	40
Pronkerwtmandala.....	44
Mandala's van papier – Marisa Edghill	49
Magische mandalakaarten	50
Collagemandala.....	54
Kirigamimandala	60
Schatkist van washi-tape	66
Mandala's van gevonden materialen – Alyssa Stokes	73
Foto- & fotobewerkingstechnieken.....	74
Natuurmandala met gedroogde bloemen	76
Snoepmandala	80
Eenvoudige tuinmandala	84
Strandmandala.....	88
Mandala-inspiratie	92
Foodmandala	94
Mandala's in gemengde technieken – Louise Gale	99
Kleuren in aquarel & een ontwerp laten groeien.....	100
Inkten op alcoholbasis op hout	106
Op henna geïnspireerde mandala	112
Mandala in gemengde technieken op doek.....	118
Abstracte mandalacollage	124
Over de auteurs	128



MANDALABASIS
LOUISE GALE



MANDALABASIS

WAT IS EEN MANDALA?

Mandala komt uit het Sanskriet en betekent 'cirkel'. Mandala's zijn echter meer dan alleen een vorm; je kunt ze zien als een kosmische afbeelding die de eenheid van het universum weergeeft.

De meeste mandala's zijn rond en hebben een centraal punt van waaruit verschillende motieven en patronen naar buiten stralen. Mandala's bestaan meestal uit 8 of 12 delen die symmetrisch zijn opgebouwd.

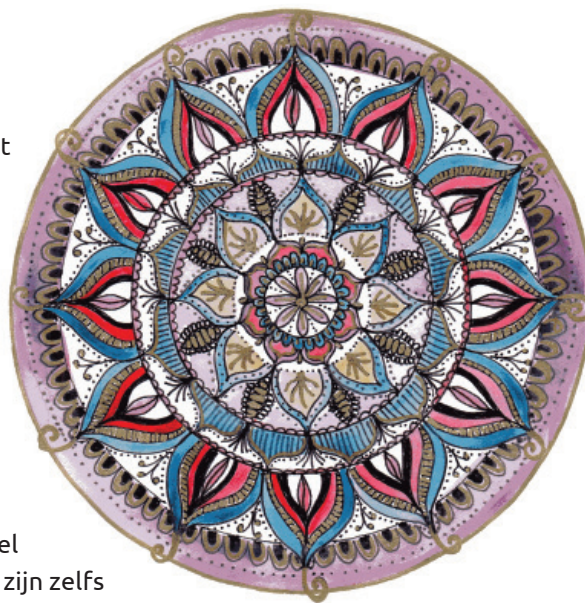
Doel en ontwerp van elke mandala worden gedefinieerd door zijn maker. Het kan een eenvoudige cirkel zijn of misschien een spiraal, maar hij kan ook heel complex zijn en zijn gevuld met gelaagde motieven. Er zijn zelfs mandala's die bestaan uit gedetailleerde patronen gemaakt met gekleurd zand.

Ik zie een mandala graag als een sacrale ruimte: een cirkel die een verhaal vertelt over wie we zijn of die de wereld om ons heen laat zien. Mandala's zijn een persoonlijke en unieke ervaring die zowel inspirerend als therapeutisch kan werken. Door ze te maken, stellen we onszelf open

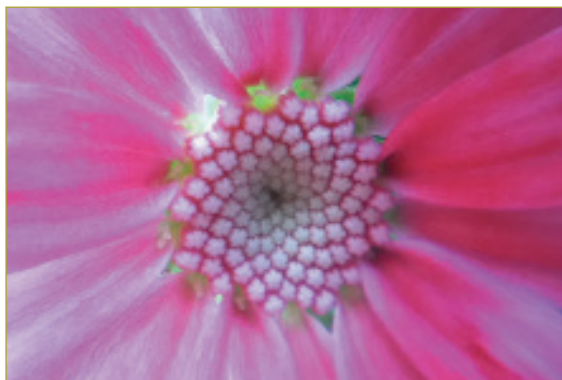
voor alle mogelijkheden in onszelf en buiten ons.

WAAR KOMEN MANDALA'S VANDAAN?

De cirkel is de meest natuurlijke vorm die de mens kent en mandala's komen in alle aspecten van ons leven voor: als de aarde, de maan en de zon, maar ook als een kring van vrienden, familie en gemeenschappen. Mandala's zijn te vinden in de macro- en microkosmos van de natuur, van de draaiende bewegingen van de planeten tot het gedetailleerde, sacrale, geometrische patroon van een bloem.



HANDGETEKENDE MANDALA MET EEN 8-PUNTIGE STRUCTUUR DIE UITLOOPT IN 12 MOTIEVEN LANGS DE RAND



Mandala's worden vooral in verband gebracht met traditionele hindoeïstische, Tibetaanse en boeddhistische kunst, maar ze komen ook voor in andere wereldtradities, denk onder meer aan roosvensters in gotische kathedralen, dromenvangers van indianen en doolhoven, Aboriginal-kunst en zonnestenen van de Azteken.

Ook veel gebouwen zijn in de vorm van een mandala gebouwd, vaak met een spirituele reden, maar ook als een geometrische manier om evenwicht en harmonie te creëren in de architectuur of het ontwerp.

HOE WORDEN MANDALA'S OPGEBOUWD?

Mandala's hebben een duidelijk herkenbaar middelpunt, van waaruit uiteenlopende symbolen, vormen en patronen stralen. Ze variëren van cultuur tot cultuur.

De basisvorm van een traditionele mandala is een vierkant met vier 'poorten' met daarin een cirkel. Elke poort heeft de vorm van een T. Traditionele mandala's kunnen ook een 'yantra' bevatten, een geometrische voorstelling of object. De Sri Yantra is een geometrisch symbool dat herkenbaar is en wordt gezien als de moeder van alle yantra's. Het is ook een visuele weergave van het vibrerende geluid 'OM'.



SRI YANTRA-
MANDALA



MANDALAPATRONEN OP EEN KERK IN JEREZ, SPANJE

In sommige tradities worden goden en godinnen voorgesteld, sommige gebruiken kleuren en vormen en andere natuurlijke objecten. Hoewel elke cultuur verschillende symbolen kan gebruiken, beschrijven alle mandala's dezelfde kosmos die eenheid en harmonie voor iedereen symboliseert.

Mandala's kunnen een 4-, 8- of 12-puntige structuur hebben met spiralen, concentrische cirkels en andere herkenbare vormen. Je kunt ze uit de hand tekenen of een liniaal, gradenboog of passer gebruiken om de verschillende onderdelen af te meten en concentrische cirkels te tekenen. Elk mandalaontwerp kan op een andere manier opgebouwd worden en ze bestaan vaak uit verschillende wiskundige combinaties, thema's of patronen. (Zie blz. 12-18 voor meer details over het tekenen van je eigen mandala's.)

HOE MAAK IK EEN MANDALA?

Je kunt allerlei materialen gebruiken om mandala's te maken, zoals een zwarte pen, verf, collages, gedroogde bloemen en veel meer! Je kunt mandala's tekenen in een schetsboek, schilderen op papier of in gemengde technieken creëren. Je kunt ze zelfs digitaal op de computer maken of ze op stenen of andere ronde voorwerpen, zoals oude cd's of lp's, schilderen.

Tijdelijke mandala's zijn niet alleen geweldig om te maken, maar ook een fantastische manier om in contact te komen met de natuur. Je kunt gevonden voorwerpen uit de natuur gebruiken, zoals bloemblaadjes en bladeren, gekleurd zand of schelpen.



MANDALA VAN GEDROOGDE BLOEMEN

HOE WORDEN MANDALA'S GEBRUIKT?

Mandala's werden van oudsher door boeddhisten, hindoes, Tibetanen en indianen gebruikt tijdens gebed, meditatie en heling. Tibetaanse monniken gebruiken mandala's bijvoorbeeld als meditatievorm: de beschouwer concentreert zich en mediteert op de speciale symbolische betekenis van de mandala en ziet de hele wereld in dat licht.

Tibetaanse monniken maken ook gedetailleerde mandala's van gekleurd zand, waarbij het gaat om de handeling van het met uiterste zorg creëren van de mandala; eenmaal voltooid wordt een ceremonie uitgevoerd waarbij het zand weer wordt weg gestrooid.

In de vroege twintigste eeuw merkte de Zwitserse psychiater en psychotherapeut Carl Jung hoe tal van culturen mandala's maakten als rituele weergave van eenheid en heling. In zijn boek *De mens en zijn symbolen* (1966) zag Jung dit als een proces van helen door het maken van kunst, dat een 'eerder bestaande orde zou herstellen'. Hij zag mandala's als een manier waardoor individuen eenheid konden ervaren en bereiken. Nadat hij vele jaren alleen had getekend, beseftte Jung uiteindelijk dat zijn eigen leven, net als de ontwerpen die hij tekende, een reeks meanderende wegen waren die steeds weer bij elkaar kwamen en altijd terugkeerden naar het centrum.

Door deze ontdekking wordt het tekenen van mandala's vandaag de dag vaak gebruikt bij creatieve therapie, meditatie en andere methoden waarbij je in jezelf of je geest afreist.

WAAROM IS HET GOED OM MANDALA'S TE MAKEN?

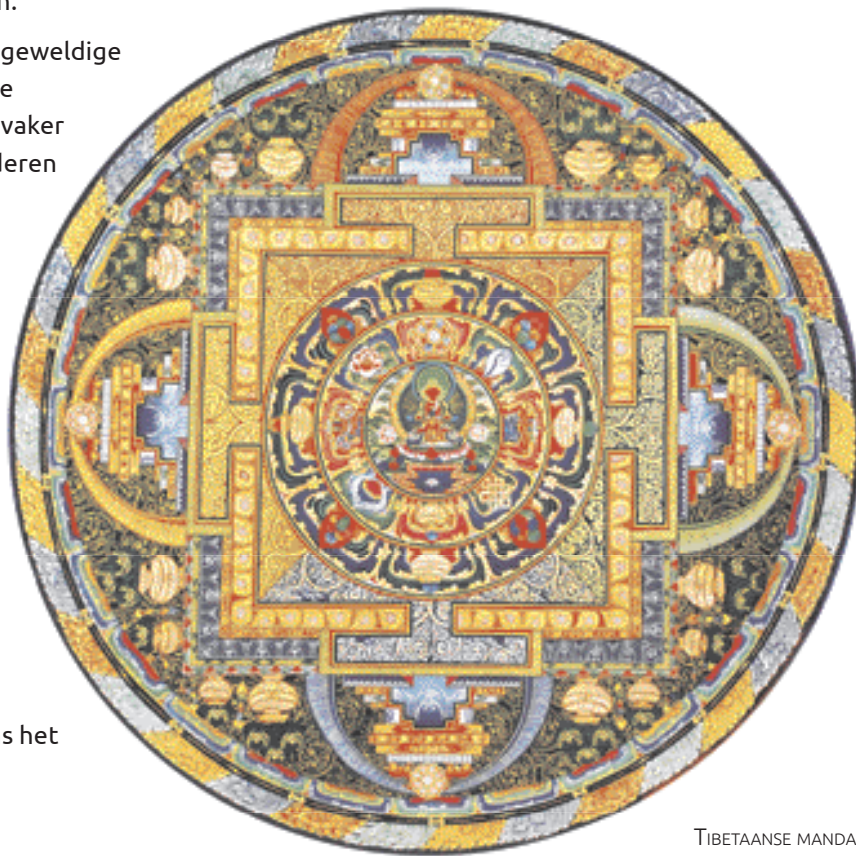
Het maken van mandala's centreert de geest en zorgt voor een gevoel van rust en kalmte. Iedereen kan mandala's gebruiken voor meditatie, ontspanning en introspectie. Het meditatieve proces kan hypnotiserend aanvoelen en laat de creatieve rechterkant van de hersenen domineren, terwijl de analytische linkerkant kan uitrusten. Soms duurt het slechts twee minuten om iets in een schetsboek te tekenen, maar je kunt ook uren werken aan een kunstwerk in gemengde technieken vol lagen, kleuren en diepte.

Ik teken graag mandala's als meditatieoefening omdat het me helpt een creatieve flow te bereiken. Ik verlies mezelf in wat ik aan het maken ben als ik een mandala teken en ik vind de schoonheid en volledigheid van het proces een van de meest bevredigende creatieve oefeningen die me helemaal openstelt.

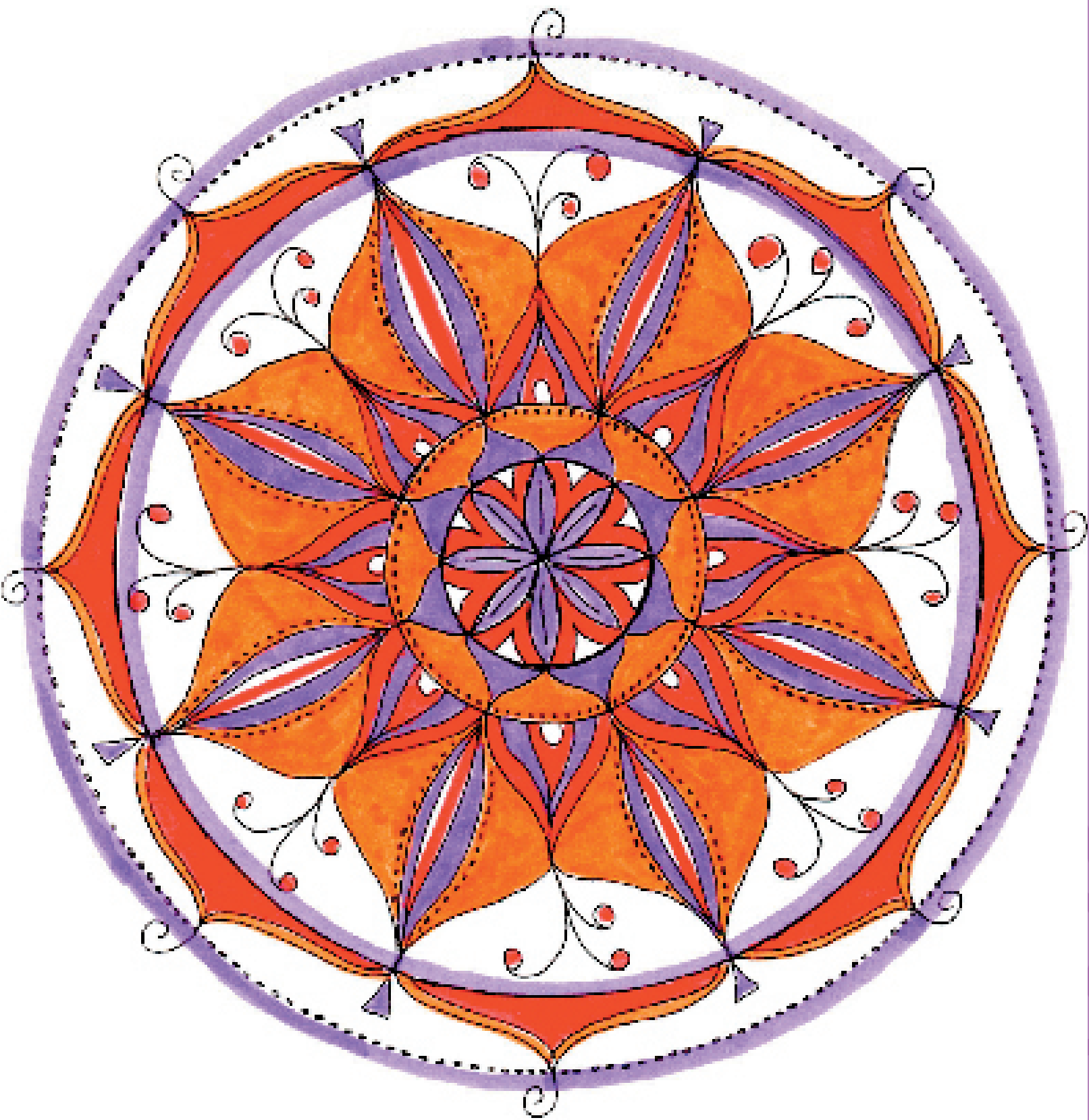
Iedereen kan mandala's tekenen gebruiken als instrument op zijn spirituele reis. Door diep naar de cirkel van een mandala te kijken ben je in staat dieper in jezelf te kijken. Hoewel er niet perse een betekenis in je mandala hoeft te zitten, kan het zijn dat de symbolen wel betekenis hebben voor jou of dat ze de schoonheid in de wereld omvatten.

Ook mandala's kleuren is een geweldige manier om tot rust te komen. Deze kunstvorm wordt steeds meer en vaker gebruikt om creativiteit te bevorderen en de rechter hersenhelft de vrije loop te laten. Dat betekent dat zelfs mensen die zelf geen mandala willen tekenen, tijdens het kleuren van de sacrale cirkels kunnen profiteren van het helende en reflectieve effect.

Het maken van mandala's is een mindful proces en in dit boek ontdek je instrumenten, technieken en mogelijkheden om niet alleen een mooie mandala te maken, maar ook reflectie en ontspanning te bevorderen tijdens het creatieve proces.



TIBETAANSE MANDALA



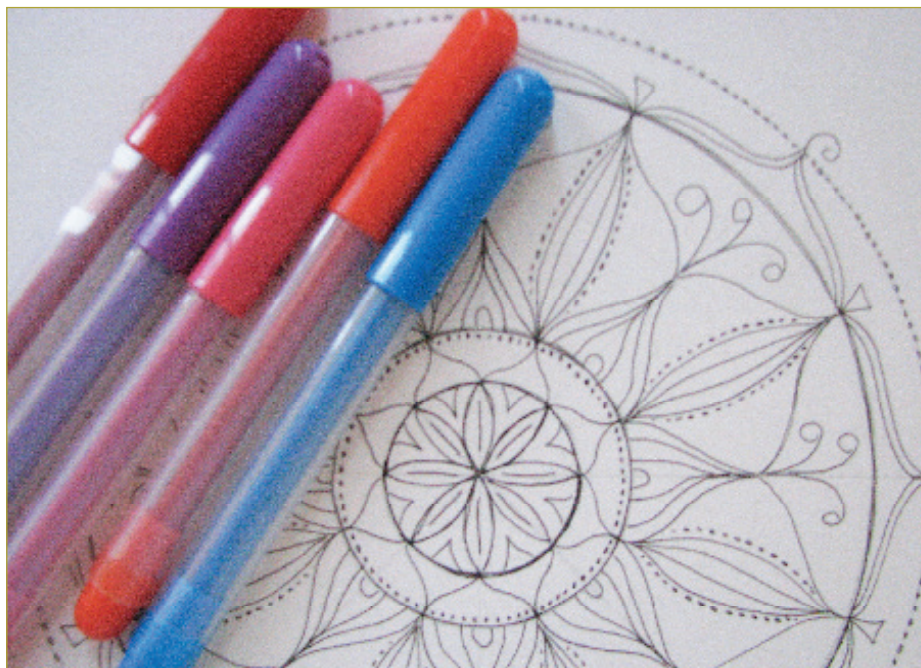
MANDALA'S
TEKENEN & KLEUREN
LOUISE GALE



MANDALA'S TEKENEN

ZOEKEN NAAR INSPIRATIE

Overal om ons heen zijn inspiratiebronnen voor mandala's: thuis, in zelfgemaakte ontwerpen en, het meest duidelijk, in de natuur. Ga op zoek naar mandala's om je heen en zie de prachtige ontwerpen, motieven en patronen in stoffen, kandelaars, een schijfje citroen, het hart van een bloem of een zee-egel op het strand.



BEGINNEN

Voor je aan je mandala begint, moet je voor jezelf een ruimte creëren die plezierig is en waarin je niet afgeleid wordt. Ga dan bewust langzamer ademen en word rustig. Dat kan al door drie keer diep in te ademen. Het tekenen of kleuren van een mandala kan een kalmerende en meditatieve ervaring zijn, wees dus mindful en geniet van het moment. Laat gedachten die bij je opkomen door je hoofd gaan. Je kunt ook je favoriete kalmerende muziek opzetten om te ontspannen. Er zijn verschillende manieren om een mandala te gaan tekenen. In deze inleiding staan oefeningen voor het maken van een eenvoudig schetsje en het tekenen van motieven, voor uit de hand tekenen en een meer gestructureerde aanpak. Al deze oefeningen kun je gebruiken als basis voor je mandalaontwerpen. Je zult eindeloos veel plezier beleven aan het tekenen en kleuren van de verschillende soorten mandala's, of je nu streeft naar structuur of graag uit de hand tekent.