

WERKEN MET MANDALA'S

Inhoud

Mandala betekent: cirkel.....	2
Het getal vier	2
Werken aan innerlijke rust	2
Archetype	2
Concentratie en structuur	3
Een parabel.....	3
Werkwijze.....	3
Literatuur:.....	5
Colofon.....	5

Mandala betekent: cirkel

Het woord 'mandala' komt uit het Sanskriet en betekent 'cirkel'. Binnen de psychologie en de religie geeft een mandala dan ook een cirkelvorm aan. Deze vorm kan getekend, geschilderd, geboetseerd, gebeeldhouwd of gedanst worden. In het westen is de mandala geen onbekend verschijnsel. Het is terug te vinden in de christelijke kunst.

Hiernaast staat een afbeelding van een "raam-mandala" van het Sint Paulus-Dom, 13e eeuw, Münster.

Het getal vier

Vaak worden in deze cirkel vormen gebruikt waarbij het getal vier, of een veelvoud daarvan, centraal staat. Bijvoorbeeld in de vorm van een kruis, een ster, een vierkant of een achthoek.

Werken aan innerlijke rust

In de oosterse mystiek worden mandala's gebruikt om te mediteren. De emblemen zijn daarbij een middel om zicht te concentreren en de geest naar binnen te richten. Het uiteindelijke doel is dat de mens innerlijke rust en vrede krijgt, een houding die het leven nieuwe ordening en zin geeft.

Archetype

In de psychologie worden mandala's gezien als 'droomsymbolen'. Volgens Jung, een analytisch psycholoog (1875-1961), komt de mandala in dromen voor als het symbool van 'de Ik'. Hiermee bedoelt Jung de hele persoon van de dromer, zowel de bewuste als onderbewuste gedachten. Deze gedachten komen in de droom van bekende, alledaagse beelden (archetypen) en symbolen naar voren. Een voorbeeld van een archetypisch getal is het getal vier.



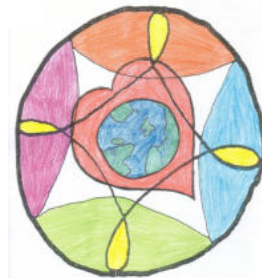
Concentratie en structuur

Jung adviseert om met mandala's te werken om de concentratie te bevorderen en om structuur te geven aan de bezigheden die men op bepaald moment onder handen heeft. Ook stelt hij voor om archetypen uit dromen en dagdromen in mandala's te verwerken.

Ik heb de wereld in het rond getekend, omdat er niet zo veel oorlog moet zijn, maar vrede. En het hart heb ik ook om de wereld getekend omdat wij niet zo egoïsties moeten zijn en ook aan andere mensen op de wereld moeten denken. De kleuren zijn voor vrolijkheid.



De vogel in het midden is een witte duif. Een witte duif is een teken van vrede. Vrede is eigenlijk vriendschap. De hartjes zijn ook een teken van vriendschap.



Een kerk om altijd heen te gaan. De doopkaars, en nu denk je zelf of je wilt worden gevormd. De beten, het bloed van Jezus. De Schaal, het lichaam van Jezus. De drie poppetjes zijn de familieleden en de mensen van de kerk



De bovenstaande mandala's zijn van kinderen uit groep 8 van de basisschool de Kerkewei, Rossum (ov). Naar aanleiding van hun voorbereiding naar het voortgezet onderwijs.

Een parabel

Er was eens een nieuwsgierige oude man, die steeds probeerde achter te komen wat hij was, maar wat hij nog niet wist. En waarvan hij toch met zekerheid wist dat het steeds gebeurde. Toen hij heel erg lang over het niet- benoemde- van zichzelf had nagedacht, kon hij in zijn moeilijke situatie niets anders verzinnen dan een stuk krijt nemen, en allerlei tekeningen op de muren van zijn huis te maken. Hij wilde zo erachter komen hoe dat dan uit zou zien, van wat hij niet kon benoemen.

Na steeds krijten kwam hij uit op een cirkel.

'Dat is goed' voelde hij, 'En nu nog een vierkant erin', en zo was het nog beter.

Toen kwamen zijn leerlingen en zagen de tekeningen op de muur en tekenden ze na.

Daarmee keerden ze, zonder te merken, de hele werkwijze van de oude man om: zij begonnen met het eindresultaat, en hoopten op die manier het proces af neer te zetten dat tot juist dit resultaat had geleid. Zo ging het toen, en zo gaat het vandaag nog steeds.

Werkwijze

Tegenwoordig lijden steeds meer mensen en kinderen aan een gevoel van leegheid en verveling, alsof zij wachten op iets, wat zelden komt. De DVD's, video's, computerspelletjes, wilde feesten, drugs en alcohol, maatschappelijke en politieke opwindingen kunnen voor een tijdje een afleiding geven, maar tekens valt men weer terug in dezelfde leegheid en

verveling. De mens blijft steeds zoeken naar afleiding en spanningen en weet daarvoor vele mogelijkheden te vinden. Men kan de afleiding naar buiten zoeken, maar ook naar binnen. Er zijn een aantal oefeningen in de religies die op zijn gericht om de geest van de mens tot rust te brengen (concentratie) en naar binnen te brengen.

Daarom is het zinvol om de kinderen al op een jonge leeftijd technieken te leren die hun concentratie (en rust) kunnen bevorderen en een structuur te geven aan waar het kind op dat moment in het leven staat.

Naar aanleiding van hun ervaringen in de vakantie, kinderen van groep acht van basisschool Piramide Edam.



Tekenen in de mandala's is een uitermate geschikte methode! Want met deze werkwijze kunnen de kinderen hun gedachten ordenen in een cirkel, vierkant. En dat kan vaak (onbewust) een verhelderende en een heilzame werking hebben.

Een mandala is namelijk een (goed doordachte) poging om te komen tot een 'samenvatting en samenstelling' van schijnbaar onverenigbare tegenstellingen, en tot overbrugging van ogenschijnlijke hopeloze scheidingen.

Het tekenen van een mandala moet wel vanuit het hart en gevoel van het kind gebeuren.

Wanneer het gebeurd in de vorm van een voorgeschreven opdraaft of een opzettelijke imitatie van bestaande beelden dan hoeft men geen positief en heilzaam effect van te verwachten.

Want het is dan een meer inkleuren van een kleurplaat. En inkleuren dood de creativiteit. De voorbeelden die u hierbij ziet bevatten minimaal lijnen en daarin kunnen de kinderen verder gaan! Uiteindelijk zullen ze aangeven dat ze hun eigen ontwerp willen gaan maken.



Het tekenen van mandala's is op een groot aantal basisscholen in verschillende groepen toegepast. Wanneer de kinderen bekend raken met de basisprincipes van de mandala, kunnen zij met plezier hun eigen mandala's ontwerpen en tekenen. De mandala's kunnen naar aanleiding van verschillende gebeurtenissen of thema's worden gemaakt: lente, herfst, dood geboorte, winter, ramadan, kerstmis. Zie voor meer thema's en suggesties *De Vleugels van de Tijd*.

Literatuur:

Meyer, Yael en Jos van Remundt, *Goede manieren*, een project in de reeks van verhalencarrousel, Amsterdam 1996

Fincher, Susanne F, *Mandala's, beeldentaal van de ziel*, De helende kracht van mandala's maken, Haarlem 1991

Jung, C.G. Jung, *Symboliek van de Mandala*, beelden uit het onbewuste, Rotterdam 1982

Colofon**Tekst**

Jos van Remundt

Illustraties werkbladen mandala's

Carolien Schuurin

ISBN 907298383

© Stichting Echelon 2004

We zouden het heel sportief vinden als u zorgvuldig met deze uitgave omgaat. Want deze uitgave blijft eigendom van Stichting Echelon. Het is tot stand gekomen door medewerking van velen die zich betrokken voelen tot de uitgangspunten en de werkwijze van de Stichting. Deze uitgave is mogelijk dankzij de donaties van de gebruikers!

Vindt U het belangrijk dat er meerdere uitgaven komen, dan is een donatie van u van harte welkom.

U kunt bijvoorbeeld 10 Euro storten op gironummer 5785 969 ten name van Stichting Echelon te Amsterdam onder vermelding van donatie modules website!

Hartelijk dank!