

Magische Mandala's



Flierefluiter

Mandala's zijn hip. Overal zijn cursussen en workshops mandala tekenen te volgen en in elke boekwinkel kun je kiezen uit meerdere mandala kleurboeken voor zowel kinderen als volwassenen. Mandala tekenen of kleuren is tegenwoordig een leuke en creatieve manier om te ontspannen na weer een drukke dag in de ratrace van werk, gezin, sociale en maatschappij. Ik ben zelf aan mijn derde kleurboek bezig.

Van oudsher zijn mandala's echter een techniek om in meditatie de aandacht te richten op een bepaalde kwaliteit, godheid of de verlichting. Mandala's zijn vooral bekend uit het Hindoeïsme en het Boeddhisme, maar komen ook voor in andere religies als het Shintoïsme, het Christendom en bij de Azteken.

Mandala betekent cirkel in het Sanskriet en mandala's zijn dan ook ronde tekeningen met een spirituele betekenis. Mandala's geven symbolisch aspecten van de leer of de eigenschappen van godheden weer. Door een mandala te maken of deze in meditatie te gebruiken kom je tot een dieper begrip van deze aspecten en kun je deze in jezelf tot ontwikkeling brengen.

De mandala is waarschijnlijk voortgekomen uit de Hindoeïstische yantra. Yantra's, Sanskriet voor weefgetouw, zijn geometrische symbolen met een bijbehorende mantra (klank) en mudra (houding) die een bepaalde godheid symboliseren. Het maken van een yantra, het visualiseren er van in de juiste houding tijdens het chanten van de bijbehorende mantra brengt je in dieper contact met die bepaalde godheid.

Ik heb eens de yantra van Tara geschilderd en op m'n wc opgehangen zodat ik er elke dag een paar keer op kon mediteren. Het was mijn bedoeling om zo contact te leggen met de godin Tara, maar dat is niet gelukt. Wel had ik een half jaar later een relatie met een vrouw wiens heksennaam Tara was. Mijn yantra had blijkbaar, op een ander manier dan ik verwacht had, goed gewerkt.

Binnen het Hindoeïsme en het Boeddhisme heeft elke godheid of manifestatie van Boeddha een traditionele yantra en/of mandala, maar beoefenaars van een Paganistische traditie als het Druïdisme of Wicca kunnen ook voor hun goden en godinnen een mandala ontwerpen en deze meditatief gebruiken om met deze godheid in contact te komen.



Hiertoe trek je een grote cirkel op een vel papier die de omtrek van je mandala vormt en vervolgens mediteer je terwijl je naar de lege cirkel kijkt. Deze meditatie kun je naar eigen inzicht doen en eventueel uitbreiden met het chanten van awen en/of een gebed tot de desbetreffende godheid. Als je na een tijdje voelt dat het moment om te beginnen is aangebroken, dan ga je de mandala invullen.

Je kunt eerst tekenen en daarna inkleuren, maar je kunt ook meteen met kleur beginnen. Je kunt al een compleet beeld hebben van hoe je mandala er uit gaat zien, maar je kunt hem ook al tekenende en kleurende laten ontstaan. Vul je mandala met symbolen en kleuren die bij de godheid horen waar je de mandala voor maakt. Belangrijk hierbij is om je te realiseren dat het tekenen en kleuren van mandala's een meditatief proces is, een vorm van meditatie op zich, en niet het produceren van een kunstwerk dat aan de muur moet komen te hangen. Het maken is belangrijker dan het resultaat. Hij hoeft ook niet in èèn keer af. Je kunt de stappen hierboven best meerdere keren doen, bijvoorbeeld van eerste kwartier tot volle maan elke dag een uurtje.

Als je mandala dan klaar is kun je hem gaan gebruiken als focuspunt van je meditatie. Hiertoe zet of hang je je mandala voor je en je begint te mediteren op de manier waarop je dat gewend bent. En op het moment dat je voelt dat je daar aan toe bent open je je ogen en focust je blik en je adem op de mandala. Bij de inademing stel je je voor dat je de energie van de mandala in jezelf inademt en bij de uitademing stel je je voor dat deze energie zich verspreid door je aura of lightbody. Dit doe je tot je het gevoel hebt dat het genoeg is.

Als je deze meditatie vaker gedaan hebt met een mandala, dan kun je hem uitbreiden. Na een tijdje de energie van de mandala ingeademd te hebben terwijl je blik er op gefocust was, sluit je je ogen. Je doet nu dezelfde meditatie met je adem, alleen kijk je niet met je fysieke ogen naar de mandala, maar je visualiseert hem voor je geestesoog. Als je hem nog verder wilt uitbreiden kun je tijdens deze meditatie ook nog de naam van de godheid als mantra chanten.

Deze, in theorie, eenvoudige meditatie wordt in het Hindoeïsme en Boeddhisme gebruikt om in contact te komen met godheden of (aspecten van) Boeddha én deze in jezelf op te roepen, te activeren en versterken. En dat kan dus ook in het Paganisme.

Het maken van een mandala kan ook de afsluiting zijn van een meditatief project.

Zo heb ik eens een jaar lang de jaarfeesten niet gevierd met een 'echt' ritueel, maar wel vooraf me goed in elk feest verdiept. Gelezen over de historie van het feest, de volksgebruiken die er mee samenhangen en gekeken en beleefd wat er in de natuur gebeurde op dat moment. Op de dag van het jaarfeest zelf deed ik dan zoals gezegd geen ritueel, maar ging ik mediteren. En aan het einde van die meditatie, of beter gezegd als vervolg hierop, tekende en kleurde ik dan een mandala die weergaf wat ik op dat moment als de essentie van het jaarfeest ervoer.



De mandala hierboven heb ik toen gemaakt met Imbolc. Hij stelt het ontkiemende zaad in de Aarde voor, een groeiende maansikkel en de rune Berkana die ondermeer voor moederschap en bescherming bij zwangerschap en geboorte staat. Ik heb dit gedaan bij de jaarfeesten, maar je kunt zo ook mandala's maken voor de ogham, dierenriemtekens, ridders van de ronde tafel, enzovoort.

Ik gebruik ook bij mijn magisch werk geregeld mandala's. Ik teken dan een mandala waarin ik symbolisch het doel dat ik met mijn magie wil bereiken tot uitdrukking breng. Meestal gebruik ik meerdere soorten symbolen waaronder bijna altijd een paar runen.

De mandala hiernaast heb ik ooit gemaakt om de start van mijn eigen administratiekantoor een duw in de juiste richting te geven. Het stelt een gouden munt voor met daarop een beginnende maansikkel die naar volheid groeit. De naam van mijn kantoor staat er in ogham geschreven in een lijn die een torc voorstelt. Torcs zijn symbolen van welstand. In het midden staan de runen Fehu (welvaart, geld) en Raido (rijden, ordenen) verwerkt tot een bindrune zodat ze hun werking combineren. Om aan te geven voor wie de magie en de mandala bedoeld is, staat mijn sterrenbeeld, steenbok, er op.



Na het maken van deze magische mandala heb ik hem opgeladen door het op het altaar te zetten en ervoor te gaan zitten mediteren. Ik doe de verbonden ademhaling (zie ademhalingstechnieken) en visualiseer dat ik bij de inademing de energie van de mandala in me opneem en deze bij het uitademen weer terugstuur. Bij het uitademen chant ik de runen die op de mandala staan, Fehu en Raido. Tenslotte formuleer ik het doel dat ik met de mandala wil bereiken en vraag de goden mij hierbij de helpen. De mandala krijgt daarna een plek waar ik hem vaak kan zien, in dit geval voorin de klapper met mijn bedrijfsadministratie. Mijn kantoor heeft zich precies zo ontwikkeld als ik wilde en ook de andere magische mandala's die ik gemaakt heb, bereikten snel en effectief het beoogde doel.

Meestal maak je mandala's in je eentje, maar dat hoeft niet. Je kunt de Awen ook gezamenlijk laten stromen. Monniken van het Tibetaans Boeddhisme maken bijvoorbeeld als groep mandala's van gekleurd zand als meditatie (die ze daarna weer opvegen als symbool van vergankelijkheid en als oefening in onthechting). Binnen de Colour Grove leggen we als onderdeel van het ritueel voor de Herfstequinox / Alban Elfed altijd een mandala van bloemen, bessen, vruchten, zaden, enz als dank en offer voor de Aarde.



Het samen maken van en mediteren op deze mandala is erg leuk en geeft een gevoel van verbondenheid met elkaar en met het jaarfeest. Je kunt bij allerlei rituelen en andere groepsbijeenkomsten een mandala maken door deze gezamenlijk te tekenen of schilderen of door er een te leggen van bloemen, fruit, kaarsen, stenen, iets anders of dit allemaal door elkaar.



Ik hoop dat ik in dit artikel een beetje heb laten zien hoe veelzijdig het werken met mandala's kan zijn, zowel qua manier waarop je ze gebruikt als qua doel waarvoor. Werken met mandala's kan heel leuk en geschikt zijn voor mensen die redelijk nieuw zijn op het Pagan pad terwijl 'gevorderden' steeds verdieper, magischer en mystieker met mandala's aan de slag kunnen blijven.

Zelf ben ik in ieder geval nog lang niet uitgetekend en -gekleurd met mandala's.

Informatie:

Greetje Molenaar (1996) [Beginnen met mandala-tekenen en -ontwerpen.](#)

Wikipedia

Afbeelding Awen mandala door Ksenia Tselmin

www.jackstoop.eu