**Mandala**

**door Marco Blankenburgh ( april 2001)**

**'DE MAAN IS ROND, DE MAAN IS ROND, TWEE OGEN EEN NEUS EN EEN MOND.'**

Ik heb wat onderzoek gedaan naar mandala's en hoop in dit artikel duidelijk te maken, waar het mandala tekenen vandaan komt, hoe het in zijn werk gaat, wat het doel is van het tekenen, en hoe je als christen hier tegenaan kunt kijken. Het is ook daarom van belang omdat enerzijds het aantal cursussen mandala-tekenen fors toeneemt, maar parallel zie je ook dat christenen steeds meer gevoelens en verleden proberen te verwerken door middel van tekenen, schilderen, of andere creatieve activiteiten.

**Vorm**

De meeste artikelen, die over mandala geschreven zijn beginnen met de mededeling dat het woord 'mandala' uit het Sanskriet komt en 'cirkel' of 'centrum' betekent.

De cirkel is heel vaak in de schepping terug te vinden. In het groot, de macrokosmos: de zon, de maan, alle hemellichamen, het aardoppervlak is rond, de loop van de planeten is in een cirkel. In het klein zien we ook vaak een centrum met een cirkel er omheen. Vruchten, met een kern in het midden; bloemen met de knop in het midden, het oog met de pupil in het midden. Maar zelfs nog kleiner in de microkosmos: de kleinste bouwsteen in ons bestaan is het atoom, met de kern in het midden en de protonen en de neutronen er omheen.

De cirkel wordt gezien als symbool van heelheid, volmaaktheid. Perfect rond, zonder scherpe hoeken. Het is het beeld van de eeuwigheid, zonder begin en zonder einde. Het staat voor de kringloop, het zich telkens weer herhalende. Men spreekt over de kringloop van het leven, het rad der wedergeboorte, het wiel des levens. Vaak hebben deze termen betrekking op de reïncarnatie gedachte.

**Het centrum, het middelpunt**

Essentieel is dat in de cirkel of mandala duidelijk het centrum terug te vinden is. Dit middelpunt is namelijk het symbool voor het 'hogere zelf', voor de 'kosmische vonk'. Het is het luikje naar de hogere, transcendente wereld van de fantasie en de intuïtie. In de kern is het oerweten aanwezig.

Mandala's kunnen worden getekend, geschilderd, geplakt, in glas-in-lood gemaakt, geboetseerd, gebeeldhouwd (Tibet), gedanst (derwisj-kloosters). Behalve het maken van een mandala op papier of stof, wordt de vorm ook gebruikt als basis voor de architectuur. De grondvorm b.v. van een Tibetaans klooster is gebouwd volgens de lijnen van de mandala. Binnentreden in het kosmisch bewustzijn gebeurt dan niet alleen geestelijk middels meditatie, maar ook heel fysiek door binnengaan in het klooster.

Naast het feit dat altijd de cirkel terug te vinden is in de mandala, bevatten ze ook vaak een viertal, of meervoud daarvan, in de vorm van een kruis of een ster of een vierkant. Dit noemt men de kwadratuur van de cirkel. Jung geeft dit motief de naam 'het archetype van de heelheid of totaliteit'.

Een combinatie van cirkel en vierkant wijst op de harmonie tussen het aardse en het kosmische. Het vierkant staat hier voor het aardse leven, materie, rationeel, stabiliteit, ordening. De cirkel voor het magische, spiritualiteit, beweging. Daarnaast zijn er vele andere symbolen; o.a. de lotusbloem, de driehoek, de slang, de poort, het labyrint, het ei, de boom, enz. Ieder met een eigen betekenis.

In een getekende mandala kan ook een getal een bepaalde rol spelen. We zagen al het vierkant met 4 hoeken, waarbij de vier ook staat voor de 4 windrichtingen, de 4 seizoenen, 4 elementen, 4 maanfasen. De 4 staat voor analytisch denken, systematiek, wetmatigheid. Een driehoek met 3 punten wijst op de trits vader-moeder-kind, geest-ziel-lichaam, maagd-moeder-oude wijze vrouw. De 3 kan duiden op inspiratie, verbeeldingskracht, zelfontplooiing. Het pentagram heeft 5 punten, van de 5 zintuigen, het 5e element ether. De 5 betekent communicatie, aanpassingsvermogen vrijheid, avontuur.

**De mandala bij Jung**

Volgens Jung treden mandala's als visioen in de regel op in toestanden van psychische dissociatie en desoriëntatie; b.v. bij kinderen wier ouders in een scheiding verwikkeld zijn; b.v. bij volwassenen die in een neurose verkeren; b.v. bij schizofrenen, wier wereldbeeld ten gevolge van een doorbraak van onbegrijpelijke inhouden uit het onbewuste, in verwarring is geraakt.

Juist als een mens in zo'n verwarrende situatie verkeert is het de mandala, met haar strenge ordening en duidelijke vorm, die de toestand van psychische chaos compenseert. Een middelpunt wordt geschapen, waarop alles betrekking heeft. Het lijkt te gaan om een poging van de natuur tot zelfgenezing. De bron hiervan zou niet een bewuste overweging zijn, maar een instinctieve impuls. Niet iets, wat gebonden is of voortkomt uit enige traditie, maar behorend tot het mens-zijn. Een term die van Jung afkomstig is, is het gemeenschappelijk onbewuste. De mensheid zou een gemeenschappelijke ziel hebben. Dit zou 'bewezen' worden door het feit en is er ook de reden van dat de mandala in alle tijden, tradities en culturen terug te vinden is.

Jung onderscheidt twee thema's in de mandala's. Enerzijds zijn er de individuele mandala's, die iets uitdrukken van het individu op dat moment, waarin echter ook universele motieven en symbolen verwerkt kunnen zijn. Individuele mandala's zijn zoals valt te verwachten, uiterst gevarieerd. Zij geven iets weer van het 'ik', van het bewuste van de mens. Hoewel sommige symbolen herkenbaar zijn en een universele betekenis hebben, is niet alleen het maken, maar ook het lezen van de mandala een strikt persoonlijke, dus subjectieve bezigheid.

Daarnaast zijn er de cultische mandala's, met een beperkt aantal motieven, die iets uit willen drukken van het 'zelf', de totaliteit van de psyché in het algemeen. Aansluitend bij de Indiase filosofie, die beweert dat de essentie van de menselijke ziel ook goddelijk is, verkrijgt de mandala de status van godsbeeld, "uitgedrukt in symbolen van de in de wereld, natuur en mens ontplooide godheid." Het (na)maken van dergelijke beelden zou in bepaalde omstandigheden een aanzienlijk therapeutisch effect op de maker hebben.

**Het maken van een mandala**

Anneke Huyser noemt mandala's maken een bezinnend en een creatief proces. In haar boek zet ze uitvoerig uiteen aan welke voorwaarden voldaan moet worden, wil een tekening ook een mandala heten. Criteria die zij noemt hebben enerzijds betrekking op de vorm van de tekening. Daarnaast geeft zij aanwijzingen in welke volgorde gewerkt kan worden. Een mandala kan van binnen naar buiten gemaakt worden, beginnend bij het centrum, werken naar de vier windrichtingen en tot slot een cirkel om de tekening heen maken. Ook kan begonnen worden met de cirkelrand en werken naar het middelpunt toe. Er mag niet getekend worden buiten de cirkelrand, want de cirkel is de grens. Binnen de cirkel is de veilige en begrensde leefruimte, buiten de cirkel gaat de energie verloren.

Voor de beginner, die hulp wil hebben bij het maken van een mandala zijn er kleurboeken in de handel met grondvormen, die alleen ingekleurd behoeven te worden. Soms zijn te gebruiken kleuren aangegeven, omdat iedere kleur weer zijn eigen betekenis heeft. b.v. Oranje is een vreugdevolle kleur, werkt versterkend op de ziel, geeft enthousiasme; rood is een dynamische kleur met een mannelijk karakter, schenkt levenslust, zintuigprikkelend; wit symboliseert het 'niets', de transcendente perfectie, de verlichting; blauw zijn de heldere hemelen, de diepe wateren, het staat voor openbaring, vrede, is rustgevend. Maar de kleurboeken kunnen ook naar eigen inzicht ingekleurd worden. Je moet je dan laten leiden in het kiezen van de kleuren. In de keuze van de kleuren is dan naderhand te 'lezen' in welke gemoedstoestand de tekenaar verkeerde op het moment van inkleuren. Soms kan het iets weergeven van zijn innerlijk. Dit 'lezen' is natuurlijk zeer subjectief.

Het is ook mogelijk een bestaande mandala na te tekenen. Of een keuze te maken uit de vele vormen, zoals cirkels, vierkanten, driehoeken, sterren, kelken, lotusvormen, e.d. en zo met behulp van meetlat en passer een mandala schematisch symmetrisch op te bouwen. Ook hier zijn weer strak omlijnde voorbeelden te volgen of je te laten leiden door intuïtie.

Ten slotte is het mogelijk met een blanco vel papier te beginnen, zonder voorbeeld, zonder voor opgezet plan. Je moet je dan volledig richten op de te maken mandala en de bewegingen van je potlood volgen. Dit kan daarin resulteren dat je eerst wat hulplijnen en cirkels op papier zet. Vervolgens ga je de vlakken één voor één inkleuren. Als je dat met een kleurpotlood doet, kun je goed luisteren naar je eigen innerlijk.

Sommige vlakken krijgen fleurige kleuren. Je laat het gebeuren en geeft je helemaal over aan de voeding door de kleurenenergie. Soms kom je een plek tegen, waarvan je het moeilijk vindt die in te kleuren. "Dwaal niet af, maar richt je aandacht volledig op de mandala" luidt de instructie in het cursusboek. Elke plek van de mandala zou staan voor een plek in je wezen en omgeving. Je kan nu jezelf leren kennen en leren inzien waar je moeite ligt, wat je sterke en zwakke plekken zijn. Alles wat tijdens het tekenen gebeurt is echt en heeft voor jou zijn eigen functie.

Intuïtief een mandala tekenen kan ook plaats vinden door eerst een cirkel op papier te zetten, zonder verdere hulplijnen en patronen, maar het vlak volledig op het gevoel vrij gaan invullen. Je kun je dan door alles laten inspireren. De natuur, met alles wat groeit en bloeit, de bouwkunst met haar rozenvensters, mineralen met hun kristallen, planeten met spiralende bewegingen. Maar ook patronen uit andere culturen: indiaanse motieven, boeddhistische zandmandala's, heilige dansen van de Aboriginals, Keltisch vlechtwerk. Alles heeft zijn eigen energetische waarde.

Hoe de mandala er ook uit mag komen te zien, het resultaat is altijd de uitdrukking van hetgeen zich in de psyché afspeelt.

**Doel**

In het Tibetaanse boeddhisme heeft de mandala de betekenis van een cultisch instrument (Yantra), die de meditatie en concentratie moet ondersteunen. In de hindoeïstische en boeddhistische traditie dienden de mandala's als hulpmiddel om te mediteren, inzicht te krijgen in bepaalde wijsheden. Iets dergelijks betekent het ook in de alchemie, want daar beeldt de mandala de vereniging van de vier elkaar tegenstrevende elementen uit, aarde, lucht, water, vuur.

Het mag inmiddels duidelijk zijn dat het tekenen van een mandala niet een doel op zich is. Het doel is niet het maken van een leuk schilderijtje om aan de muur te hangen. Mandala's maken zijn een middel tot het doel. Het doel is het (her) vinden van rust. Er gaat een helende werking vanuit. Het is een energetisch proces. Het komen tot jezelf. Het kennen van jezelf. Contact leggen met het grote "Zelf". *'Het bereiken van kosmisch bewustzijn, het aanboren van ongekende, creatieve bronnen'*(Anneke Huyser). 'Mandala tekenen is een manier om in deze vaak drukke tijden even tot jezelf te komen, je te voeden en je eigen plek te vinden. Hoe sta je in het leven en hoe ga je er mee om?' *'Het gaat er om het innerlijk aanwezige aan het licht te brengen, zichtbaar te maken en dat wat in ons leeft in zijn meest authentieke vorm bij ons hoort, om te zetten in een tekening.'*(Anneke Tobbe-Langstraat) De mandala wordt tot een soort spiegel, waarin je jezelf kunt zien en je plaats in de wereld.

In de praktijk meende men dat mensen onverwerkte ervaringen en onderdrukte emoties aan het papier toevertrouwden. Soms zijn mensen zo van zichzelf vervreemd, dat er geen plaats meer is voor hun eigen gevoel en identiteit. Gevoelens worden niet beleefd maar weggestopt. Emoties worden weggerationaliseerd, zodat men niet toekomt aan het beleven daarvan. Daarom wordt soms het mandala tekenen of analytisch tekenen door psychiaters gebruikt als analytisch instrument.

*'Het tekenen komt voort uit het onderbewuste, een tekening is niet te manipuleren; er is geen goede en geen foute tekening. Het is puur een weergave van het eigen onderbewuste, dat nog wel weet hoe het zit. Een tekening biedt dan ook altijd een mogelijkheid om ergens op in te haken.'*

**Beoordeling**

In alle literatuur over mandala's lezen we niets over een God (of god), over godsdienstige rituelen, over offersystemen, over aanbidding, over gebeden, over geloofsgemeenschappen. Je zou denken dat het dus niets met religie heeft te maken. Wel lezen we dat mandala's een plaats hebben binnen enkele wereldreligies met hun eigen levensbeschouwing: nl. het boeddhisme, hindoeïsme, Keltisch animisme.

Mensen die mandala's gaan tekenen zijn waarschijnlijk op zoek. Ze nemen geen genoegen met het alledaagse grauwe bestaan, het hier-en-nu, het materialisme, het prestatie-denken. Ze zijn op zoek naar iets dat boven het alledaagse uitstijgt, iets wat rust geeft. Iets, waardoor je tot bezinning komt. Op zoek naar de eeuwigheid. Is dat misschien iets spiritueels? Iets kosmisch? Ze hopen iets te vinden in het mandala tekenen.

Cursisten ervaren inderdaad een moment van rust tijdens het tekenen. Maar gezien het meditatieve aspect lijkt het eerder op een vlucht uit de realiteit van het leven. Mandala tekenen neemt niet de oorzaak van de onrust weg. Het biedt geen oplossing voor een concreet probleem. Het neemt geen schuld of schuldgevoel weg. Het is geen oplossing voor zondig gedrag. Het is een vlucht uit de werkelijkheid. Een tijdelijke oase van rust. De extase van een moment, zonder de kwaliteit van leven structureel te verbeteren. Na een zinsvervoering in de transcendente wereld is de ontgoocheling des te groter als je weer terugkomt in de realiteit. Je ziet dan weer uit naar de volgende trip. Omdat het alleen een keren in jezelf is, een bespiegeling van jezelf, een mediteren over jezelf, komen er geen antwoorden van buitenaf.

Op de cursus mandala-tekenen wordt inderdaad geleerd dat het centrum van de mandala de poort naar de eeuwigheid is. Het vormt het luikje naar de transcendente wereld. Dat is de wereld van de fantasie, van de intuïtie, van de geleide geesten, van de demonen. Daarmee vormen de mandala-cursisten een verhoogde risicogroep. De mogelijkheid is groot dat na verloop van tijd tijdens het mediteren geestwezens gaan verschijnen, die zich allereerst voordoen als nederige dienaars, maar al rap onverbiddelijke tirannen blijken te zijn. Begeleidende symptomen die optreden zijn nachtmerries, dagdromen en angsten.

In haar boek over het maken van mandala's van Anneke Huyser (een autoriteit op dit gebied) begint ze allereerst van alles over de mandala te vertellen, maar het boek eindigt nota bene met visualisatie-oefeningen, waarbij ze zekerheden inbouwt om te garanderen dat je weer terugkomt uit de transcendente wereld in de realiteit; de zgn. grondingsoefening en het beschermende ei. Citaat: "Vervolgens stel je je voor dat je hele lichaam in een doorzichtig ei gehuld is. Op deze manier kun je jezelf beschermen tegen eventuele negatieve invloeden van buitenaf." Wat die negatieve invloeden zijn en hoe groot de kans is dat je daarmee in aanraking komt, daar lezen we niets over. Er hangt een prijskaartje aan het binnentreden in de eeuwigheid. Of je moet de weg weten ....

**De weg**

Hoewel we het niet bewust zochten, zijn we nu toch al bezig met religieuze zaken. Zo is het ook met het mandala tekenen. Zo is het eigenlijk met veel zaken, onder de noemer New Age. Ongemerkt kom je in aanraking met de geestelijke wereld. New agers zelf onderkennen dat er ook gevaren kleven aan het binnen treden van de eeuwigheid. Zie ook het citaat van hierboven. Zie ook vele horrorverhalen in het occulte-circuit.

**Of je moet de weg weten ...**

Het is een soort 'Provider'. Niet een provider, die jou uit jouw wereld wegneemt en een tijdje op adem laat komen in de transcendente wereld, maar een provider die de eeuwigheid in jouw leven van alledag plaatst. Je hoeft dan niet te vluchten uit de realiteit, maar ontvangt rust in het leven van alledag.

Deze provider rekent af met schuld en zonde (dit zijn niet alleen religieuze termen, maar ook realiteiten in ons leven). Deze provider zal de kwaliteit van je leven structureel verbeteren, doordat Hij je kan voorzien van vergevingsgezindheid, geduld, incasseringsvermogen en liefde. (Deze opsomming is nog niet compleet) Maar ook hier hangt een prijskaartje aan. Want net zoals je je bij het tekenen van een mandala laat leiden door je eigen geestelijke vermogens, zo moet je je op deze weg volledig overgeven aan de aanwijzingen van de provider, die ook door de Geest tot je komen. Hij kan je ook duidelijkheid geven over, je eigen identiteit, je plaats in deze wereld en latente vermogens.

Daarnaast is deze Provider de beste bescherming tegen alle negatieve invloeden vanuit de transcendente gewesten, niet vanwege dat banale ei, maar omdat hij alle negatieve machten en overheden in de hemelse gewesten heeft verslagen.
De naam van deze Provider is ... Jezus!!

Hij wordt genoemd de Alfa en de Omega, het begin en het einde, de eerste en de laatste. Alles heeft een begin, en Hij was erbij; en alles komt een keer aan een eind, en Hij zal erbij zijn

Wat ik hier in het nog kort wil noemen, zonder er uitgebreid op in te gaan, is dat tekenen wel degelijk kan helpen in het verwerken van het verleden, in een genezend proces. Duidelijke verschillen met het mandala tekenen zijn dan:

* de ronde vorm is geen vereiste
* geen symbolen-, kleuren-, of getallensymboliek
* geen geleide tekening, maar een bewust proces
* meditatie, d.w.z. overdenking, maar dan met Jezus Christus en afgebakend door de Geest en het Woord van God.

Duidelijk is dat mensen in psychische nood anders dan verbaal hun gevoelens en gedachten willen uiten. Soms om uit de vicieuze cirkel te raken op een weg naar heelheid naar geest, ziel en lichaam.

*Marco Blankenburgh*April 2001

**BRONVERMELDING:**

C.G. Jung; Symboliek van de mandala; Lemniscaat, Rotterdam 1993
Anneke Huyser: Mandala's maken; Ankh-Hermes; Deventer, 2000.
internet: zoeken onder "cirkel"