

De geboortemandala

Blauwdruk van je ziel

Al duizenden jaren maken mensen mandala's. Vaak om een belangrijk moment te markeren, zoals een geboorte-, sterf-, of huwelijksdag, of het begin of het einde van een periode. Theatermaker Julika Marijn legt uit hoe je zelf een geboortemandala tekent - een creatief, mindful proces, vol symboliek en numerologie.

TEKST JULIKA MARIJN FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK

Het woord mandala betekent centrum of heilige en komt uit het Sanskriet. Ze kunnen magisch zijn; net zoals de gekleurde geometrische vormen in een caleidoscoop, waar ik als kind al door betoverd raakte. Tijdens mijn reizen door India kwam ik vaak mandala's tegen bij de ingang van een tempel of voor de deur van een huis waar ik langs liep. Sommige hotels zetten elke dag een schaal met verse kleurige bloemen bij de ingang, zorgvuldig gerangschikt in de vorm van een mandala. Door de rustige symmetrische vorm en de schoonheid ervan, is de mandala een krachtig symbool dat herinnert aan het heilige van de schepping en de eenheid van alle leven - het brengt je terug naar de essentie. Als je er eenmaal oog voor hebt, zie je dezelfde soort symmetrie terug in de natuur.

Bijvoorbeeld in bloemen, de jaarringen van een boom, een spinnenweb of cirkels in het water, in een gehalveerde sinaasappel, kiwi of komkommer.

Meditatief proces

Bij het maken van je eigen geboortemandala werk je met de getallen van je geboortedatum en maak je een soort blauwdruk van jezelf. Je speelt met kleur, vorm en symboliek en daardoor kan je creatieve stroom op gang komen. Je zou kunnen zeggen dat je in je mandala laat zien wie je bent. Therapeut Henriëtte Maas is er al twintig jaar mee bezig. Eerst maakte ze mandala's voor zichzelf, later is ze er les in gaan geven. Henriëtte: "Bij het mandala tekenen draait het om het proces. Je komt uit je hoofd, en de herhaling van de patronen die je kleurt, werkt meditatief. >

Uit onderzoek op scholen bleek dat wanneer kinderen mandala's kleuren, ze rustiger worden dan wanneer ze een willekeurige kleurplaat inkleuren." Maar je kunt in het proces soms ook blokkades tegenkomen. Bijvoorbeeld het idee dat je niet kunt tekenen, of door jezelf te vergelijken met anderen die het 'beter kunnen'.

Alles is goed

In het dagelijks leven hebben we de neiging om de blokkades die we tegenkomen uit de weg te gaan, maar bij mandala tekenen heb je niet zoveel te verliezen. Je kunt er gemakkelijk doorheen. Het proces kan therapeutisch werken terwijl je gewoon lekker bezig bent. Henriëtte: "Ik ben zelf ook milder geworden door het mandala tekenen. Fouten maken bestaat niet in dit proces: het gaat niet om het eindresultaat, dus

alles is goed. Door die herwonnen ruimte gaat er van alles stromen en valt de inspiratie je toe. En doordat je zelf de regie hebt over je eigen tekening en de kleuren en vormen die je kiest, kun je ervaren dat je ook over je leven de regie kunt nemen."

Liefde voor India

Bij Henriëtte in het atelier moet er eerst van alles worden uitgerekend om mijn mandala op te zetten. We gebruiken de cijfers van mijn geboortedatum en mijn koersgetal (zie kader) om de structuur van de mandala te bepalen. Samen met Henriëtte teken ik met behulp van passers en linialen de basis van mijn mandala op een dik, vierkant vel papier. Er borrelt meteen van alles op wanneer ik ga nadenken over mijn geboortemandala. Mijn liefde voor India wil ik er zeker in. Daar ervaarde ik jaren geleden

De mandala is een krachtig symbool dat herinnert aan het heilige van de schepping en de eenheid van alle leven

een soort spirituele wedergeboorte. Daarom kies ik voor het aum-teken. Ook de lotusbloem vind ik een mooi symbool: vanuit de modder omhoog groeien tot een prachtige bloem. Ik ben een vuurteken, dus dat wil ik ook verbeelden. En mijn liefde voor olifanten misschien? Maar zo'n getekend dier vind ik eigenlijk een beetje suf. Ik laat het nog maar even sudderen. Terwijl ik het aum-teken maak, kom ik op het idee om de Indiase olifantgod Ganesha ook in de mandala te laten verschijnen. Dan is het olifantsymbool wat abstracter. In het centrum van mijn mandala teken ik mijn levensvuur. Vanuit dat centrum laat ik pijlen naar binnen en naar buiten wijzen; de balans tussen de binnen- en buitenwereld is een terugkerend thema voor me. Mijn sterrenbeeld is boogschutter. En omdat bewust kijken, het werkelijke zien en gezien worden belangrijk zijn in mijn leven, teken ik rond de kern losse, kleine oogjes.

Preciezer kleuren

Na een geleide meditatie krijg ik een korte inleiding in kleurtechniek. Want voor mooie special effects moet je net iets meer kunnen. Door bijvoorbeeld kleuren te laten uitfaden krijg je meer diepte in je mandala. En ook een eenduidige kleurrichting is belangrijk. Al snel zit ik met een kopje thee naast me heel rustig en geconcentreerd te kleuren. Ik voel me weer een beetje kind en moet denken aan vroeger.

Getallen, elementen en kleuren bij de sterrenbeelden

Ram	1	21-3 t/m 20-4	Vuur	Rood
Stier	2	21-4 t/m 21-5	Aarde	Roze en blauw
Tweelingen	3	22-5 t/m 21-6	Lucht	Geel
Kreeft	4	22-6 t/m 23-7	Water	Zeegroen
Leeuw	5	24-7 t/m 23-8	Vuur	Oranje en geel
Maagd	6	24-8 t/m 22-9	Aarde	Geel, bruin, aardetinten
Weegschaal	7	23-9 t/m 22-10	Lucht	Blauwgroen
Schorpioen	8	23-10 t/m 22-11	Water	Bruinrood, bloedrood
Boogschutter	9	23-11 t/m 22-12	Vuur	Purper en koningsblauw
Steenbok	10	23-12 t/m 20-1	Aarde	Grijs, dennen- en donkergroen
Waterman	11	21-1 t/m 18-2	Lucht	Koud- en grijsblauw, fluorescerende kleuren
Vissen	12	19-2 t/m 20-3	Water	Amethist, paarsrood, violet, paars

Urenlang zat ik met mijn tong tussen mijn tanden tekeningen te maken. Helemaal weg van de wereld. Maar na een tijdje kom ik ook mijn ongeduld tegen. Ik wil te snel en kan de boel dan afraffelen. Henriëtte is juist heel nauwkeurig en laat me zien hoe ik nog preciezer kan kleuren. Terwijl ik gewoon door wil met een vlak. Meters maken. Ik besef dat, hoewel ik dagelijks mediteer, het kader in mijn leven toch is: productief bezig zijn. Deze mandala moet mooi worden (het is tenslotte niets minder dan mijn blauwdruk), maar tegelijk wil ik dat het een beetje opschiet.

Concentratie

Het inkleuren van de gouden zevenster in mijn mandala blijkt nog best een uitdaging. Je kunt niet eens een rechte

lijn tekenen, hoor ik mezelf denken. Ik observeer het allemaal en richt me vervolgens weer op de mandala. Ik teken speelse hartjes en word er blij van. Dat ze niet precies dezelfde grootte hebben, doet er voor mij niet toe. Hoe zag Ganesha er ook alweer uit? Ter inspiratie voor een afbeelding zet ik even mijn telefoon aan. En meteen zie ik ook de app die binnenkomt: een collega bericht me over een positieve coronatest. Het hele circus dringt zich op: wanneer heb ik haar ook alweer gezien, hebben we toen goed afstand gehouden? Wie heb ik onlangs nog gezien? Toch maar even bellen. Weg is de meditatieve sfeer. Het duurt even voor ik opnieuw met mijn aandacht bij de mandala kan zijn. We tekenen een uurtje in stilte verder met alleen het geluid van kwetterende

vogeltjes op de achtergrond. Henriëtte is aan een eigen tekening begonnen. De zon schijnt door het raam naar binnen. Wat zitten we hier samen vredig te kleuren. Het is even helemaal goed.

De symmetrie van de mandalavorm vind je terug in bloemen, jaarringen, een spinnenweb of een gehalveerde sinaasappel

Herkenning

Ondertussen groeit de mandala en wordt hij steeds mooier. Hoewel het resultaat er niet toe doet, kom ik nu toch op het punt dat ik hem niet meer wil verpesten. Zal ik die zevenster nou verder inkleuren of toch openlaten? Dit herken ik ook als ik schilder: ik raak gehecht aan het beeld en kan dan besluiteloos worden. Opeens dient het idee zich aan: ik ga hem niet kleuren, maar ik ga spikkelen. Ik kies een zilverpen en maak ministipjes binnen in de ster. Ja, dat is het! En dan is hij af. Ik zet hem tegen de muur en kijk ernaar vanaf een afstand. Op de een of andere manier herken ik mezelf. Bij een andere mandala in het atelier heb ik dat niet. Ik voel dat ik inderdaad naar een blauwdruk van mijn ziel kijk. Magisch!

Meer informatie over Henriëtte Maas vind je op pacha-mama.nl

Zelf een geboortemandala maken? Kijk op de volgende pagina. >

Symbolische betekenis van kleuren

1	Rood	Oerkracht, levenskracht, wilskracht
2	Oranje	Scheppingskracht, lichamelijke balans
3	Geel	Zelfontplooiing, creatief vermogen
4	Groen	Werk en discipline, geven en nemen, liefdevolle aandacht
5	Blauw	Evenwicht hoofd en hart, aarde
6	Indigoblauw	Inzicht en verantwoordelijkheid, emotioneel evenwicht. Yin en yang
7	Paars-violet	Verdiepen van innerlijke kennis, overwinnen van oude angsten en omzetten in diep vertrouwen
8	Purper	Je eigen leider zijn, macht is kracht geworden
9	Alle parelmoertinten	Universele liefde, in dienst van de mensheid staan, ideaalbeeld vasthouden en uitdragen

Zo maak je je eigen geboortemandala

Benodigheden: passer, liniaal van 50 cm, potloden HB of 2B, kleurpotloden (zachte of aquarelpotloden zijn het prettigst), puntenslijper, gum, ronde gradenboog (360° dus), fineliners en aquarelpapier van 50 x 50 cm.

Een geboortemandala maak je aan de hand van de cijfers van je geboortedatum en je koersgetal. Je moet altijd één enkel getal overhouden, dus je telt door tot je één getal hebt.

Mijn geboortedatum is 12-12-1972.

Wanneer je alle getallen van deze datum bij elkaar optelt, krijg je uiteindelijk 7: $1+2+1+2+1+9+7+2 = 25$, $2+5 = 7$.

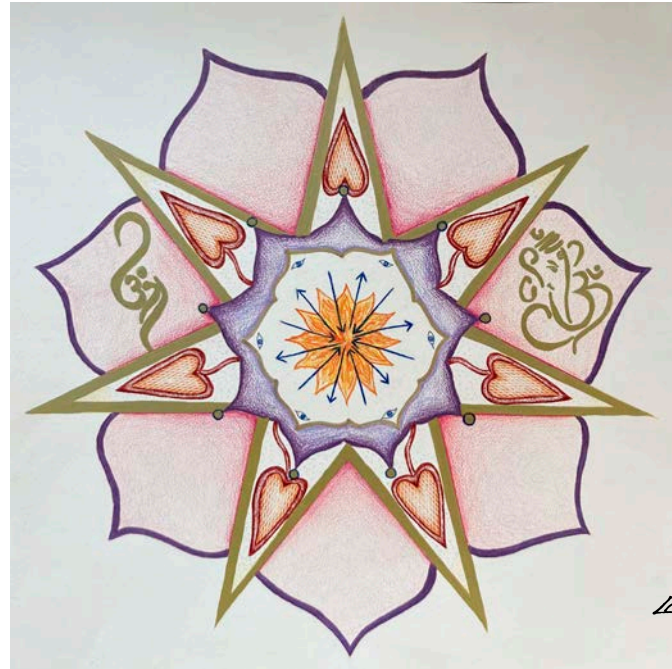
Zeven is mijn **lotsbestemmingsgetal**.

Kom je bij het optellen uit op 11, 22, of 33 dan tel je die niet nog eens op. Dit zijn meestergetallen en behouden hun waarde. Die teken je dus als 11, 22, of 33. Meestergetallen betekenen dat je een bijzondere taak hebt. De betekenis hiervan kun je vinden in de numerologie. Ook 44, 55, 66, 77, 88 en 99 zijn getallen die je niet bij elkaar optelt. Als je je lotsbestemmingsgetal hebt berekend, kun je in de numerologie de betekenis van dat getal opzoeken. De 7 staat bijvoorbeeld voor wijsheid, bezieling en intuïtie.

Je **koersgetal** vind je door je lotsbestemmingsgetal op te tellen bij het getal van de dierenriem van je geboortemaand. In mijn geval is dat

boogschutter en dat is nummer 9 (zie tabel op de vorige pagina). Je krijgt dan $7+9 = 16$. En dan vervolgens $1+6 = 7$. Weer een zeven dus! Dit getal vormt de laatste cirkel in de mandala.

Ik heb de mandala van binnen naar buiten opgezet. Je begint in het midden en vervolgens leg je telkens een ronde van 'iets' (patronen, symbolen) in het aantal van het getal dat bij die cirkel hoort (zie tabel). De centimeters in de tabel zijn richtlijnen voor de maten van de verschillende cirkels.



Zo is mijn tekening opgebouwd:

Geboortedag 12: in mijn eerste cirkel teken ik de vlammen in 12 compartimenten.

Geboortemaand 12: daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel.

Geboortemaand 12: daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel. **Geboortemaand 12:** daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel. **Geboortemaand 12:** daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel.

Geboortemaand 12: daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel. **Geboortemaand 12:** daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel.

Geboortemaand 12: daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel. **Geboortemaand 12:** daarna teken ik 12 pijlen voor de tweede cirkel.

1e cirkel:	Geboortedag/zielsgetal (dit getal laat je heel, dus tel je niet bij elkaar op)	2,5 cm
2e cirkel:	Geboortemaand/karmagetal (dit getal laat je heel, dus tel je niet bij elkaar op)	5,5 cm
3e cirkel:	1e getal geboortemaand	7,3 cm
4e cirkel:	2e getal geboortemaand	9,7 cm
5e cirkel:	3e getal geboortemaand	13 cm
6e cirkel:	4e getal geboortemaand	16 cm
7e cirkel:	lotsbestemmingsgetal	19 cm
8e cirkel:	Koersgetal	Max. 22 cm

Een andere indeling kan dat natuurlijk ook. Waar het om gaat, is dat alle getallen erin terugkomen. De zes oogjes in mijn mandala zijn de optelling van het jaar waarin deze mandala is gemaakt: 2022 ($2+0+2+2 = 6$). Dat vond ik leuk om toe te voegen.

In de mandala kun je kleuren gebruiken die bij de getallen horen, maar je kunt natuurlijk ook intuïtief de kleuren kiezen. Breng symbolen in je mandala die bij jou passen: vlinders, vogels, bloemen (lotusbloem, roos, zonnebloem), dieren, ogen, voetjes, sterren, zon, regenboog, lemniscaat, hartjes, et cetera.

Kijk voor meer informatie over de betekenis van je geboortegetal op happinez.nl/geboortegetal