



Mandala – jak na ní

Přestože mandalu může malovat kdokoli, není to cesta pro všechny. Mandalu maluje... „Ten, kdo je zvědavý, kdo hledá sám sebe, kdo se chce lépe poznat, kdo má problémy a rád by pochopil, co se v něm a kolem něj děje, ale i všichni další, kteří mají každý svůj důvod. Kreslení (mandal) je určeno pro ty, kteří chtějí lépe pochopit sami sebe, podívat se na svoji osobní strukturu, vyjádřit to, co je verbálním způsobem těžko formulovatelné, obtížně sdělitelné a mnohdy mimo dosah vědomého uchopení. Výtvarné schopnosti ani vzdělání nejsou vůbec potřeba. Vyjadřovat se malováním může, a zároveň umí, kdokoli.“ (Kamila Ženatá).

Najděte si ve svém harmonogramu cca 2 hodiny sama pro sebe. V tiché a teplé místnosti si najděte místo, kde se cítíte bezpečně, vypněte mobilní telefon, uvařte si čaj, zapalte aroma lampičku, pusťte si tichou meditační hudbu, nasypte si do mističky oblíbené sušené ovoce. No, a nebo si prostě kdekoli sedněte a začněte...

Veźměte si mandalu, která vás zaujme, zalíbí se vám na první pohled, nějak vás osloví. Putujte pohledem jednou od vnějšího kraje směrem dovnitř a jednou z vnitřku směrem ven. Vyberte si směr, kterým budete postupovat při kreslení – od středu ke kraji, nebo od kraje ke středu, a ten dodržujte po celou dobu tvoření. Malování mandal má přece především působit na vytvoření řádu v duši.

Před vlastním kreslením si na chvíli sedněte, zavřete si oči, uvědomte si celou svou sedící postavu a v duchu se zeptej sama sebe „jak mi je?“ nebo „co teď potřebuji?“ Svůj pocit či potřebu si označte nejlépe jedním slovem (může to být podstatné i přídavné jméno, sloveso...) a toto slovo si zapamatujte. Jedno (nebo obě) slovo, vložte do barev a tvarů mandaly. Barvy vybírejte „jak vám přijdou pod ruku“, nepřemýšlejte, zda se k sobě hodí, zda se vám barvy líbí apod. (toto hodnocení si necháme na později). Prostě barvy berte a kreslete!

Při vybarvování předložených motivů člověk zcela intuitivně sahá k barvám, které jsou jeho oblíbené nebo k barvám, které potřebuje. Tyto barvy se mohou po určité době nebo v průběhu určité životní fáze měnit. Chcete-li se tedy něco dozvědět o sobě a svých duševních pochodech, dejte svým momentálním pocitům při volbě barev volný průběh. Svůj důvod jistě bude mít i to, když spolu spojíte barvy, které se k sobě na první pohled nehodí.

Při práci se soustřeďte na hrot pastelky, poslouchajte, jak šustí po papíře, sledujte tvary a vše co se odehrává ve vašem nitru, jaké se objevují pocity... Možná zjistíte, že počáteční napětí, které se přenáší na pastelku (na tu pak tlačíte) ustupuje a pastelka klouže po papíru s větší lehkostí.



Centrum Mandala

výtvarno & osobní rozvoj v Brně

Opletalova 6, 613 00 Brno
www.centrum-mandala.cz

Pamatujte, že nejde o výsledek, ale o proces tvoření! Jestliže vymalujete mandalu pouze barvami, které se vám nelíbí, je to v pořádku. Vaším úkolem přece není malovat pouze krásné mandaly. Při kreslení mandal navíc platí jedno pravidlo: čím více se budete snažit, tím to bude horší a tím méně budete se svým výsledkem spokojeni.

Při vlastním tvoření se nemusí dostavit jen příjemné pocity. Může se stát, že se váš vnitřní svět dá do pohybu, že vystoupí hořkost, zlost, netrpělivost nebo jiné pocity, které se dříve nedostali ke slovu. Mandala totiž obsahuje vše a tak principiálně může vyzvednout vše z nás. Pokud se něco takového stane, je rozumné sledovat co se děje, dívat se a nedělat nic, ačkoli to může znít sebepodivněji. Také se může stát, že se po dokončení mandaly budete cítit unavení. To je důsledek uvolnění napětí, které v těle přetrvávalo po delší dobu...