**Hvad er en mandala?**

**Historie**

Mandala betyder cirkel på sanskrit (gl. indisk sprog)

og er symbol på universets helhed og enhed.

Direkte oversat betyder det essensens beholder.

Mandalaer anvendes i Østen – og stammer fra Tibet. Her har de i årtusinder været brugt til meditative og kontemplative formål i buddhismen og hinduismen. Men også de nordamerikanske indianere og andre oprindelige folk f.eks i Australien har anvendt cirklen i ritualer, som havde til formål at komme i kontakt med det guddommelige og skaberen.

I den vesteuropæsiske kultur og kristendommen finder vi den f.eks i Rosetta-vinduet i katedraler i Frankrig og Tyskland, i Keltiske mandalaer,

i ikoner, i vikingeborge som Trelleborg, i indvielseskorset i de danske kirker- og i labyrinter.

Cirklens universelle karakter viser sig som en af byggestenene overalt i naturen – botanikken, geologien og zoologien. F.eks. blomster der på smukkeste vis er cirkel på cirkel og havets skaller som folder sig i kunstfærdige spiraler - og såmænd også i ægget og sædcellens forening.

I nyere tid har psykiateren C.G.Jung bragt arbejdet med mandalaen ind i den moderne psykologi. Her bruges den som et middel til at afdække det ubevidste og finde Selvet (vor kerne og essens).

Han kalder mandalaen for en *central arketype*, som kommer fra det *kollektivt ubevidste*. Disse er begreber for menneskehedens fælles psykiske arvegods, som alle kulturer trækker på individuelt

og i fællesskab f.eks i eventyr og skabelse af traditioner.

**Udformning**

I religiøs og rituel sammenhæng er der en fast klassisk fremgangsmåde,

som skal følges. Billedet kan her indeholde afbildninger af guder og gudinder med attributter og historier, og/eller hellige geometriske former

og symboler. Farverne har også helt deres egen symbolik og betydning.

I nyere spirituel og vestlig sammenhæng åbnes op for en friere personlig inspiration, dog stadig inden for rammen af de universelle symboler.

Disse er med til at hjælpe udøveren ind i det arketypiske univers, hvor der kan hentes en uendelig mængde af personlige, universelle og kulturelle farver, former, symboler og billeder i maleprocessen.

Anvendt i terapi vil mandalaen vise vejen til at heale psyken, gennem at lade den ene mandala følge den anden i en maleproces.

**Anvendelse i dag**

I vestlig sammenhæng kan man anvende udøvelsen af mandalamaling/

-tegning i en personlig og/eller spirituel udviklingsproces.

Målet kan også bare at være at genfinde sin egen kreativitet.

For stressede vesteuropæere, er det en måde at geare ned, finde ro og dermed komme i kontakt med sig selv igen.

Endelig kan man som kunstner bruge formen som inspiration.

Når først man er begyndt at arbejde med mandalaer, ser man mandalaformer overalt!

*HMej*

Med venlig hilsen

*Kreativ mandalaentusiast*

**Hanne Marie Elmo Jensen**

**Mail:** [**hannemej@gmail.com**](mailto:hannemej@gmail.com)

**Mobil: 25390988**