

At skabe en mandala - meditation i bevægelse



af Anni Simonsen,
journalist

*Når du starter, ved du ikke, hvor du ender
- og både proces og resultat kan give store
overraskelser og indsigter.*

Støvregnen renser nænsomt luften, da jeg stiger ud af bilen udenfor Nordlyscentret i Silkeborg. Vi er midt i byen og alligevel ikke. Imellem søen og mig er der kun det store, smukke hus og en gigantisk have.

Grebet af stilheden og ud-sigten indleder jeg besøget med et stille smut omkring søen. Naturen har en særlig indflydelse på menneskesjælen. I hvert fald på min. Ild, himmel, skove, åbne vidder - og vand.

Søens vand er denne dag stille med et rytmisk mønster. De rolige regndråber danner små cirkler, som breder sig, rækker ud efter hinanden i et cirkulært ekko - for derefter at forsvinde, kun for at opstå påny. Et betagende eksempel på naturens egne mandalaer.

Siden 1976 har Anne og Philip Neess her på Nordlys udbudt kurser og forløb, som alle har det overordnede formål at bringe mennesker i kontakt med sig selv. Massage- og selvudviklingskurser udgør husets søjler, men bl.a. coaching og mandalategning er også på programmet.

Denne artikel skal handle om de processer, mennesker kommer igennem, når de

fordyber sig i det ritual, som en mandalategning kræver. Men først lidt om Anne Neess, der har udviklet og underviser på mandalakurserne.

Ydre og indre orden

Hele mandalaeventyret begyndte i 1993. Anne mødte en fransk kvinde, som vækkede hendes nysgerrighed. Anne talte ikke fransk. Kvinden talte kun fransk. Kvin-

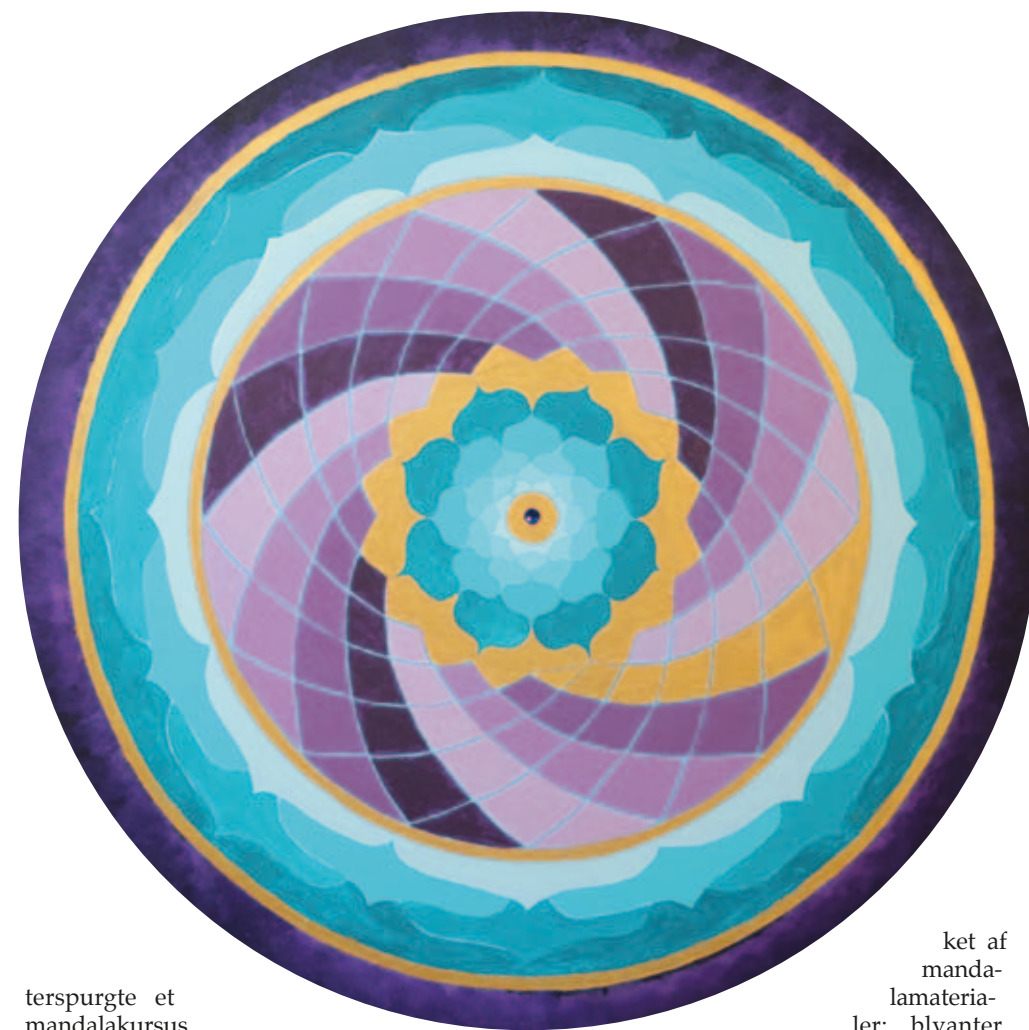
den malede mandaler. En om ugen. Og skrev sine drømme ned. Anne begyndte at gøre det samme.

Hun har stadig sin store skitsebog med tegningerne og drømmefortællingerne. Der begyndte en særlig rejse for Anne. En rejse i mandalaer, men endnu vigtigere, en rejse ind i hende selv:

- Jeg opdagede, at når man i en mandala arbejder med de ydre faktorer, den ydre

"orden", bevæger man sig indad og rammer på et tidspunkt centrum inde i sig selv. Harmonien ligger i cirklen og dens centrum, og derfor kommer sindet i harmoni, når vi laver mandalaer.

Mandalategningen udviklede sig for Anne, og efter nogen tid udstillede hun sine tegninger i køkkenet på Nordlys. De skabte nysgerrighed blandt deltagerne på massagekurserne, og de ef-



terspurgte et mandalakursus. Det første startede i 1995, og de har kørt med årlige gentagelser og forskellige variationer lige siden.

- Når vi maler mandalaer, maler vi historien om os selv. Fortiden, fremtiden og omverdenen kommer til udtryk i den kreative proces. Og vi har os selv i centrum. Vi kan jo kun male det, der er "derinde", og maleprocessen gør ting synlige, som vi ellers ikke opdager. Vi pakker så at sige os selv ud og opdager nye sammenhænge, siger Anne.

Oprindelse: ukendt

Ordet *mandala* kommer fra sanskrit og betyder *cirkel*, *magisk cirkel* eller *et rundt rituelt, geometrisk eller symbolsk diagram*. Oprindeligt refererer ordet til en udendørs platform, som skulle bruges til ritualer over nogle dage.

Mandalaen er et af de ældste religiøse symboler og kan

findes indenfor enhver form for tro og i alle kulturer. Den er alle steder et symbol på den ubeskrivelige, guddommelige eller spirituelle kraft, som livet drejer sig om og udspringer fra.

Hvornår mandalen er opstået, ved ingen med sikkerhed, men der er fundet ældgamle spor efter mandalistiske cirkler overalt på Jorden: i australske hulemalerier, i det indianske livshjul, den jødiske davidstjerne, i det præhistoriske Kina, hos inkaerne, i Stonehenge og i det gamle Egypten - i buddhismen, hinduismen, kristendommen og islam.

Hvad kræver det?

Bordet i Annes arbejds-værelse er næsten dæk-

ket af mandalamaterialer: blyanter, viskelæder, små børster, tusser, akvarelmaling, akrylmaling, pensler, linealer, passere i forskellige størrelser, farvekridt og papir i forskellige størrelser og kvaliteter - kreative fingre ville klø af begejstring.

Jeg bliver et øjeblik lidt bekymret for, om Anne forestiller sig, at jeg skulle frembrin-

"At skabe en mandala er en universel aktivitet - et selvintegrerende ritual. Det er meditation i bevægelse."

Anne Neess



Anne Neess, Nordlyscentret, har arbejdet med mandalaer i over 20 år.

ge en mandala? Mine tegnekundskaber stoppede deres udvikling omkring femårsalderen, og allerede imens jeg mærker forbeholdene og opdager mine selvkritiske tanker, er jeg klar over, at jeg er faldet i vurderingsfælden. Mandalaen handler netop ikke om vurdering. Det handler *kun* om processen.

I sin skriftlige instruktion til mandalategning har Anne otte punkter, som skal gennemgås - lige fra den indledende meditation til den afsluttende realisering af den ændring, som mandalaprocessen har skabt i dig.

- Når vi skaber en mandala, er det et personligt symbol, der viser, hvem vi er på det givne tidspunkt.

Man kan skabe en mandala enten som et udtryk for den guddommelige energi eller som et udtryk for indre spændinger og deres forløsning. Uanset hvad, så starter



Det færdige resultat fungerer alene som en mental proces. Smagsmæssig vurdering giver ingen mening.

man med at markere diagonaler og centrum. Tegne en cirkel. Og derefter tegne sin mandala med struktur og al den symbolik, viden og intuition, som dukker frem. Når mandalaen er tegnet, er det tid til farvelægning. Og til slut skal alle streger tegnes op og mandalaen rammes ind.

Det her er den korte version - den fulde version kræver et kursus, som jeg begynder at blive en lille smule varm på ...

Den psykologiske mandala

At skabe en mandala kan betragtes som en kunstnerisk proces, og mange kunstnere har benyttet sig af de geometriske strukturer som udgangspunkt for deres personlige, æstetiske udtryk.

"Vi lever i et samfund, hvor vi gerne vil skabe det perfekte med det samme - hvor selve skabelsesprocessen er undervurderet til fordel for resultatet. Når vi tegner mandalaer, bringer vi os selv tilbage til processen og al den udvikling og indsigt, den skaber."

Anne Malmgren

Imidlertid er der mange andre gevinster ved skabelsen af en mandala. Udover glæden ved at frembringe et harmonisk, visuelt udtryk tilbyder mandalaen også en symbolsk afdækning af den følelsesmæssige viden, som ellers putter sig under bevidsthedens radar.

Carl Gustav Jung (1875-1961) - psykoanalysens far - udviklede og synliggjorde den psykologiske mandala allerede tidligt i foregående århundrede. Han malede selv sin første mandala i 1916 og gjorde det til en god vane at male en ny hver morgen med det formål at forstå sit eget sind og de kollektive strukturer i sindets natur.

I arbejdet med sine patienter brugte han mandalategning som led i det analytiske arbejde. I den psykologiske mandala kan man fx tage udgangspunkt i en drøm, en meditationsoplevelse eller en livshændelse, som har haft følelsesmæssig betydning.

Processen starter med, at man i centrum tegner et symbol for sig selv. Derefter udfylder man spontant cirklen med farver, former og symboler. Ofte viser det sig, at dybere bevidsthedslag har givet sig til kende i tegneprocessen, og mandalaen kommer til at fungere som et spejl, der kan give en overraskende stærk og helbredende selvindsigt.

I den psykologiske mandala har æstetikken ingen

betydning. Det færdige resultat fungerer alene som en mental proces, der forener selvindsigt og erkendelse med terapi og helbredelse. Smagsmæssig vurdering giver ingen mening og forstyrrer kun.

I Danmark er der flere psykologer og terapeuter,

som udbyder tegneterapi for både børn og voksne, og enkelte steder indgår mandalategning som en terapeutisk metode.

Beroligende - og uvant

Anne Neess fortæller, at når vi tegner mønstre, falder krybdyrhjerne til ro. Den er den ældste del af hjernen og

"Jeg vil ikke undvære det"

Ann Malmgren har været fotograf i 40 år. Hun ved om nogen, hvor vigtigt resultatet er, og har siden starten af 90'erne brugt mandalaerne til at genskabe sit indre flow og sin glæde ved skabelsesprocessen. Ikke mindst i sit arbejde.

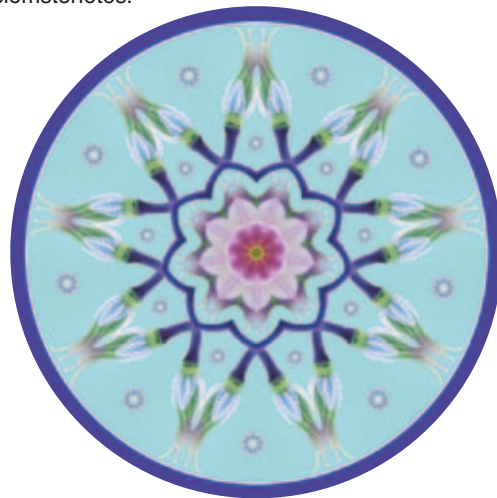
- Jeg mistede i starten af 90'erne en af mine sjælevenner, og jeg havde allerede kontakt til Nordlys, da Anne startede mandalakurserne. Uden at det var til sigtet, endte mit første mandalakursus med at blive en del af min sorgbearbejdning, fortæller Ann.

Lige siden har hun fast en gang om året været på mandalafordybelseskursus på Nordlys. - Det er blevet en del af min livscyklus, som jeg ikke vil undvære.

De mange års praksis giver i sagens natur en masse erfaring, men derfor er det ikke nødvendigvis "nemt" at tegne mandalaer, siger Ann:

- Den tekniske del, altså geometrisk optegning og maling, kan alle lære, og det er der også super undervisning i på Nordlys. Men da man jo bl.a. maler en mandala for at blive centreret - hvilket jeg ikke var - tog det mig ti år at komme så meget i balance, at jeg kunne tegne en centreret mandala.

Først langt senere fandt Ann Malmgren på at koble det med sit professionelle virke som blomsterfotograf. Det har givet hende hendes eget særlige udtryk i "fotografiske" mandalaer, hvor hun "maler" med sine blomsterfotos.



En af Ann Malmgrens "fotografiske" mandalaer.

Fotos: Nordlys

står for vores instinktive væren på vagt, vores kamp-eller-flugt-instinkt og vores generelle overlevelsesmekanismer.

Det er praktisk at have en krybdyrhjerne - den holder os i live - men er den alt for aktiv, som den typisk er, når vi er stressede, så producerer vi alt for store mængder stresshormon og bliver over tid slidte og syge.

At tegne en mandala kan altså - præcis ligesom meditation eller mere moderne: mindfulness - hjælpe nervesystemet til at slappe af.

Anne har erfaring med, at også børn bliver mere koncentrerede og kreative af at male mandalaer, uanset om det handler om gadebørn i Sydafrika eller sameunger i Lapland. Mandalaen er uden grænser. Den udgør en universel struktur, som beroliger ethvert nervesystem.

Mange mennesker - både voksne og børn - oplever perioder med lavt selvværd. Vi er opdraget til, at vores værdi og betydning er knyttet til det ydre. Skønhed, status og facade. Derfor kan det godt føles lidt farligt at begive sig ind i mandalaens verden. Her flyttes opmærksomheden ind mod centrum af os selv, og det kan være både uvant og skræmmende at mærke, hvordan man

har det.

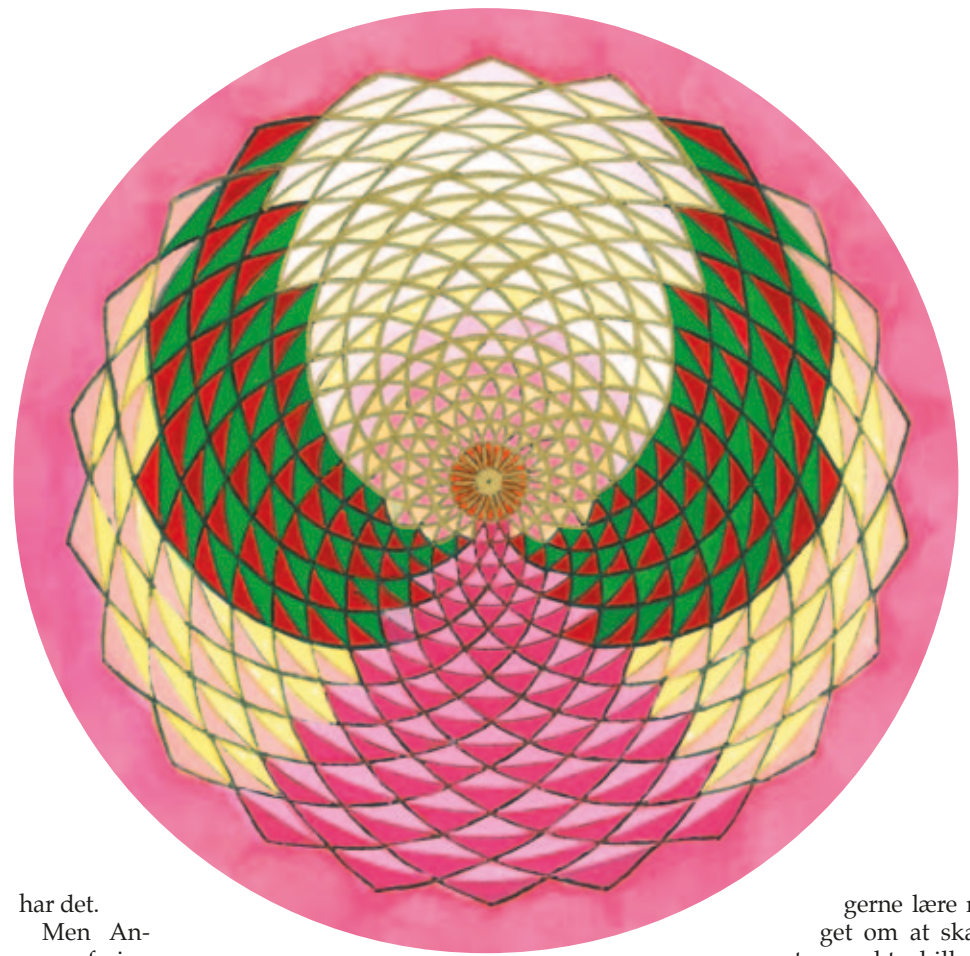
Men Annes erfaring er, at med tålmodighed, accept og nysgerrighed kan vi allesammen nå ind til vores eget centrum. Og det er et ret godt sted at være. Måske det bedste overhovedet.

Fascinerende for alle

Korncirkler og isblomster - fuldmåne og lagkager -



Mandalaens skabelse med streger, mønstre og farver trækker dig roligt ind i dit eget centrum.



frugtskiver, regndråber, solpletter, fregner og træstammer - bygninger, ure, lamper, kopper, smykker - overalt omkring os findes mandalaens runde former.

- I naturen oplever vi den mandalistiske struktur i det største og det mindste. I Mælkevejen og solsystemet. I blomsten, øjet, cellen, dna'et og i atomet. Det er, som om selve det mandalistiske aftryk ligger både udenfor og indeni os. Måske er det derfor, mandalen ikke kan undgå at fascinere os, når vi først har opdaget den, forklarer Anne Neess.

Fra 14 til 75 år - det er aldersspændet blandt deltagerne på hendes mandalakurser. Her mødes alle aldre, begge køn, alle faggrupper - vidt forskellige mennesker med lige så forskellige formål. Nogle er bare nysgerrige, mor og datter har lyst til en fælles oplevelse, en del vil

gerne lære noget om at skabe et smukt billede, men de allerfleste kommer med det formål at finde ro i sig selv.

Når du tegner og maler en mandala, er du i en proces, som tilbyder 100 % nærvær med dig selv. Mandalaens skabelse med streger, mønstre og farver trækker dig roligt ind i dit eget centrum.

Man kan sammenligne det med en form for aktiv meditation, hvor du konkret, visuelt og symbolsk beskæftiger dig med samspillet mellem din fortid, din nutid, din fremtid, din omverden og dig selv.

Når du starter, ved du ikke, hvor du ender - og både proces og resultat kan give store overraskelser og indsigter. □

Anni Simonsen er journalist og psykoterapeut, henv. tlf. 40 27 57 64, www.annisimonsen.dk

Nordlys, Almindesøvænget 4, 8600 Silkeborg, tlf. 86 81 10 81, www.nordlys.dk