

Trudy Dijkstra



# Werkboek natuurmandala's met zenpatronen

# Inhoud



Voorwoord 7

Adviezen voor je tekenplek en werkhouding 8

Inleiding 9

Eenvoudige oefening 10

Lotusbloem

Je eigen potentie ontplooien 15

Zon

Je passie laten stralen 21

Papavers

Balans vanuit heling & heling vanuit balans 27

Schildpad

Geduld en kracht 33

Fantasievogel

Gebruikmaken van mogelijkheden 39

Roodborstje

Vertrouwen op je innerlijk kompas 45

Levensboom

Verbinding tussen aarde en kosmos 53

Dolfijn

Sturen of meestromen 59

Uilen

Wijsheid door ervaring 63

Kevers

Creatieve transformatie 67

Mezenbollen

Doorzetten creëert behendigheid 75

Pauw

Trots zijn op wie je bent 81

Veren

Zo licht als een veertje 87

Kamperfoelie

In het hier en nu zijn 93

Zaden

Alles wat groot en sterk is, is ooit klein en teer  
begonnen 101

Konijn

In liefde loslaten en in vertrouwen opnieuw  
ontvangen 107

Materialen 113

Meer toepassingen 116

Dankwoord 118

Contactinformatie 119

# Inleiding

Het tekenen van mandala's en zenpatronen (ik noem het ook wel 'zendelen') is heerlijk om te doen. Je creativiteit wordt erdoor gestimuleerd en iets creëren en scheppen leidt tot een algeheel gevoel van welbevinden. Het vraagt focus, geeft inspiratie en vergroot je vaardigheid in tekenen. Lijn voor lijn ontstaat een afbeelding die door jouw keuzes is vormgegeven.

In dit boek neem ik je per onderwerp mee door verschillende stappen die je ondersteunen en inspireren om de mandala's zelf te maken. In de begeleidende teksten kun je nuttige informatie over het onderwerp lezen. Deze informatie komt deels uit mijn eigen ervaring en deels uit andere bronnen.

Ieder onderwerp is gekoppeld aan een korte boodschap. Voel je vrij om hier iets mee te doen en volg daarbij vooral je eigen gevoel.

In ieder hoofdstuk vind je een basismandala en bijbehorende instructietekening. De zenpatronen worden stap voor stap uitgelegd, en waar nodig geldt dat ook voor een of meerdere dieren of bloemen uit de mandala.

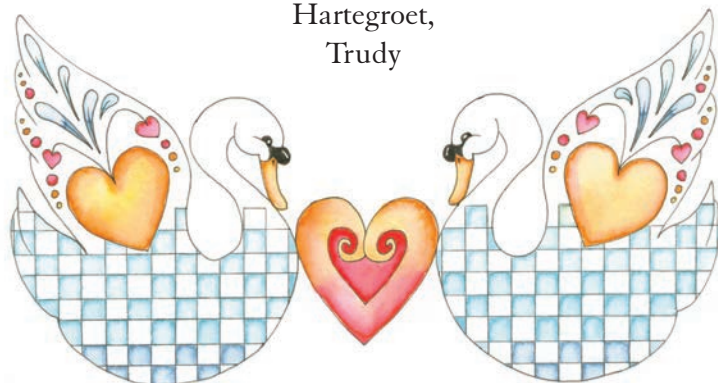
Onthoud dat tekenen handwerk is: je tekening hoeft niet perfect te zijn. Als je het prettig vindt, kun je de patronen eerst oefenen op een apart vel

papier. Teken de basis van een mandala eerst met potlood en trek pas daarna de lijnen die zichtbaar moeten blijven over met zwarte fineliner.

Achter in dit boek vind je een hoofdstuk over alle door mij gebruikte materialen en bijbehorende tips. Ik laat ook zien wat je nog meer met zenpatronen kunt verfraaien.

Ik wens je heel veel mooie momenten toe met jezelf en je innerlijke creativiteit. Geniet ervan en weet dat ieder patroon deel uitmaakt van het grote geheel. De kracht van een patroon is herhaling, zelfs in de simpelste vorm. Ontdek in deze herhaling je eigen ritme en wie weet ga je ermee dansen.

Hartegroet,  
Trudy



# Papavers

## Balans vanuit heling & heling vanuit balans

Als er één bloem is die de kleur rood kan vertegenwoordigen is het voor mij de papaver, ook wel bekend als de klapproos. Ooit was ik in Toscane en zag ik dat de velden er daar vol mee stonden. Het voelt heel magisch om midden in zo'n veld te staan. Je wordt als het ware opgenomen in de kleur rood en de teerheid van de bloemen.

Papavers zijn zo ontroerend mooi. Het is net of er dunne papieren rokjes om het centrum gedrapeerd zijn. Aan de randen zijn de bloembladen wat verfrommeld maar oh zo fier vangen ze het zonlicht op. De karakteristieke vorm van de zaaddoos is al vanaf de bloei zichtbaar. De meeldraden zijn in groten getale rondom de stempelschijf gedrapeerd en kunnen zwart, lila of lichtgeel zijn. Na de bloei ontstaan dan de grappige 'doosjes', waarvan het dekseltje, opgetild door dunne pootjes, open gaat staan. Door de beweging van de wind kan het zaad er zo uitwaaien en is er toekomst voor een nieuwe generatie bloemen.

In de loop der jaren heb ik in mijn eigen tuin van een aantal soorten mogen genieten en hoewel ik alle soorten mooi vind, is *Papaver rhoeas*, ook wel 'grote klapproos' genoemd, mijn absolute favoriet. Deze heeft de welbekende kleur vuurrood. *Papaver rhoeas* 'Fairy Wings' of 'Parelmoer' doet mij zoals de Engelse naam doet vermoeden inderdaad aan elfenvleugels denken. Als deze papavers in bloei

staan kun je genieten van mauve, lila, dofrood, wit, oudroze en zalmroze. Een voorbeeld hiervan is te zien op pagina 13.

Nog een aanrader is *Papaver somniferum* 'Hortensia'. Deze bloem is bijna lichtgevend lila, de zaadstempel is lichtgroen en de meeldraden zijn zachtgeel. Het sap van deze papaversoort levert opium. Hieruit worden onder andere stoffen gewonnen die pijnstillend zijn, zoals morfine. Dit is een prachtig voorbeeld van het feit dat de natuur verzachtend en helend voor ons kan zijn. Heling en balans zijn met elkaar verbonden.

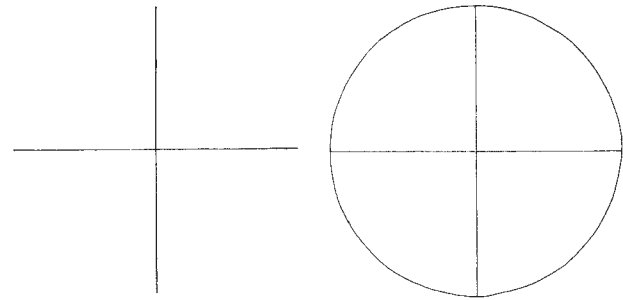
De mandala van de papavers is symmetrisch en daarmee is hij totaal in balans. Wat heb jij nodig om in balans te zijn? Misschien helpt het creëren van deze mandala jou om dat te ontdekken en in balans te komen. Neem alle tijd en geniet van de reis.





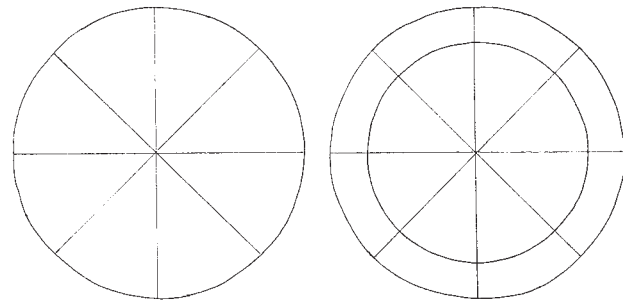
Teken een kruis op het papier. Teken hiervoor eerst een horizontale lijn die ontstaat door de helft van het papier af te meten. Meet voor de verticale lijn opnieuw de helft van je papier af. Zo wordt je kruis recht.

Trek er met de passer een cirkel omheen.



Teken haaks daarop nog een kruis.

Teken in de cirkel langs de buitenrand nog een cirkel.



Zet iets boven de horizontale middellijn een lijn en zet op dezelfde afstand een lijn onder de middellijn.

Teken links en rechts van de verticale middellijn een lijn als basis voor de stam van de boom. Maak nog een extra rand voor zenpatronen langs de tweede cirkel onderin, maar trek deze niet volledig door.

Kijk naar de basismandala op de pagina hiernaast om te zien welke lijnen blijven staan en welke lijnen je weg kunt gummen.

