Mandalas

© Medicine Horse Way, Carol Roush ~ Update door Josselien Janssens in 2024

Mandala's zijn een reflectieve oefening die vaak gebruikt wordt tijdens de eerste sessie met een cliënt om hem te helpen zijn intentie om met jou te werken in beeld te brengen, en om je inzicht te geven in waar hij staat in relatie tot waar hij naartoe wil. Je kunt dit instrument ook gebruiken als een manier voor cliënten om uit te drukken en te delen wat ze hebben ervaren in andere reflectieve of introspectieve ervaringen die misschien moeilijk onder woorden te brengen zijn.

Mandala is een Sanskriet term uit India en Tibet die cirkel betekent. Een mandala is een heilige cirkel die een voorstelling is van volkomenheid en ons herinnert aan onze eenheid met alle levende wezens. In Tibet tekent een leraar vaak een mandala voor zijn leerling en laat hem vele jaren mediteren op dit symbool voordat hij de volgende stap van onderricht geeft. De mandala is ook te vinden in het roosvenster in de gotische architectuur, en het verschijnt vaak als een genezend symbool in christelijke en inheemse Amerikaanse ceremonies.

Benodigdheden

Je hebt klemborden nodig, en ofwel zwart papier met een witte cirkel erop getekend of wit papier met een zwarte cirkel erop getekend. Kleurpotloden, kleurpotloden, oliepastel, of gekleurd krijt. Oliepastel en gekleurd krijt komen het best tot hun recht op zwart papier en geven een meer dramatische uitdrukking.

Leg uw cliënten uit dat we het waardevoller vinden om onszelf voor te stellen door expressie van iets dat voor ons van betekenis is, dan door het noemen van ons beroep, burgerlijke staat, of andere rollen die we in het dagelijks leven vervullen. Een mandala is niet noodzakelijkerwijs een kunstwerk, het kunnen stokfiguren zijn, abstracte kleuren, of zelfs woorden.

Faciliteren

Vraag de cliënt om zijn ogen te sluiten, zijn bewustzijn in zijn lichaam te laten zakken en zijn antwoord op de vraag uit zijn lichaam te laten opkomen in plaats van uit zijn geest. Je kunt een vraag stellen die belangrijk is voor de persoon of een thema dat je met hen wilt onderzoeken. Als het bijvoorbeeld de bedoeling is dat de cliënt zijn authentieke zelf onderzoekt, kun je de vraag stellen: "Wat betekent authenticiteit voor mij?" Of "Wat is het meest authentieke aspect van mijn leven?" Je kunt ook een serie van 2 Mandala's en vragen gebruiken met het concept om te verkennen waar ze nu zijn in relatie tot waar ze willen zijn.

Voorbeeld: "Als je denkt aan onze levensreis, waar ben je nu?". De volgende stap is hen de opdracht te geven op het papier uit te drukken wat uit hun hart komt. Geef ze ongeveer 10 minuten de tijd en let op wanneer ze klaar lijken te zijn. Geef dan de suggestie dat ze een titel op hun mandala zetten en de datum op de achterkant noteren.

Vraag dan "Als je denkt aan je levensreis, en je volledige vrijheid voorstelt, waar zou je dan nu zijn?" en herhaal het proces. Laat de cliënt zowel delen waar hij zichzelf nu ziet als waar hij zou willen zijn.

Geef geen commentaar of feedback. Het is belangrijk dat je de mandala niet evalueert of interpreteert. Dit is een belangrijk en heilig innerlijk proces voor de cliënt. Na verloop van tijd kunnen zij steeds meer gaan waarnemen dan wat zij in eerste instantie met jou delen, geef hen de ruimte om dit te ontdekken.

Gebruik van Mandala's in groepssessies versus gebruik van Mandala's in individuele cliëntensessies

Tijdens workshops kan het nuttig zijn voor de instructeur om ook een mandala te voltooien en de betekenis te delen met de groep (alleen als er genoeg tijd is!) Het kan de groep de waarde laten zien van het stappen in kwetsbaarheid.

Het wordt echter niet aanbevolen voor coaches/instructeurs om een mandala te maken tijdens één-op-één privé sessies, omdat het heel belangrijk is om de focus op je cliënt te houden. Zelfonthulling door de coach of instructeur kan afleiden van het proces van de cliënt.