



**LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE**  
ANNO 1919

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



PROFESIONĀLAJĀ IZGLĪTĪBĀ IESAISTĪTO  
VISPĀRIZGLĪTOJOŠO MĀCĪBU PRIEKŠMETU PEDAGOGU  
KOMPETENCES PAAUGSTINĀŠANA

## **Ināra Voitkāne**

autora vai autoru grupas vārds, uzvārds

## **Zīmes un simboli kultūrā**

### **Mandala - Visuma un mūžības simbols**

darba nosaukums

Materiāls izstrādāts

ESF Darbības programmas 2007. - 2013.gadam „Cilvēkresursi un nodarbinātība”  
prioritātes 1.2. „Izglītība un prasmes”

pasākuma 1.2.1. „Profesionālās izglītības un vispārējo prasmju attīstība”

aktivitātes 1.2.1.2. „Vispārējo zināšanu un prasmju uzlabošana”

apakšaktivitātes 1.2.1.1.2. „Profesionālajā izglītībā iesaistīto pedagogu  
kompetences paaugstināšana”

**Latvijas Universitātes realizētā projekta**

**„Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīzglītojošo mācību priekšmetu pedagogu  
kompetences paaugstināšana”**

(Vienošanās Nr.2009/0274/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/VIAA/003,

LU reģistrācijas Nr.ESS2009/88) īstenošanai.

**Rīga, 2010**



**E - KULTUROLOĢIJA**  
**Zīmes un simboli kultūrā [2]**

### Stundas struktūra

Stundas tēma: **Mandala - Visuma un mūžības simbols[3]**

#### [4] Mācību stundas mērķis:

Radīt izpratni par mandalu kā vienu no apkārtējās pasaules struktūras pamatformām un universālo simbolu daudzām kultūrām.

#### [4] Mācību stundas uzdevumi:

- Iepazīstināt izglītojamos ar mandalu kā universālo simbolu daudzām kultūrām.
- Veicināt prasmi analizēt un vērtēt kultūras tradīcijas un mainību.
- Attīstīt radošās darbības prasmes.

**Pamatjēdzieni:** simbols, mandala.

#### Mācību rezultāti:

- Izpratne par mandalu kā universālo simbolu daudzām kultūrām.
- Aizpildīta darba lapa ar uzdevumiem.
- Radošais darbs.

#### Resursi:

- Prezentācija.
- Metodiskie ieteikumi skolotājiem.
- Videomateriāli I, II.
- Uzdevumu darba lapa skolēnam.

#### Stundas gaita:

<b>Ierosināšanas fāze</b>	Skolotājs noskaidro skolēnu pašreizējās zināšanas, kuras varēs papildināt ar jaunām zināšanām. Iepazīstina skolēnus ar mandalu. Prezentācijas slaidi 5- 9. Skolotāja uzdevums – vadīt procesu un provocēt skolēnus aktīvai darbībai.
<b>Apjēgšanas fāze</b>	Skolēni, paralēli prezentācijas demonstrēšanai, aizpilda darba lapu, uzdod un atbild uz jautājumiem. Skolotāja uzdevums – atbalstīt skolēnu centienus izprast jauno vielu (atbildēt uz jautājumiem, apspriesties). Prezentācijas slaidi 10- 14.
<b>Refleksijas fāze</b> (skolēns veic mājās)	Skolotājs skaidro un demonstrē radošā darba veidošanas pamatprincipus. Prezentācijas slaidi 15- 31. Skolēni nostiprina jaunās zināšanas, veicot radošo darbu mājās. Mandalu veidošanai vispiemērotākā ir klusa, mājīga un mierīga vieta.
<b>Vērtēšana</b>	Radoša darba vērtēšanas tabula. Prezentācijas slaidi 32. Darba lapā 1, 2, 3 uzdevums tiek vērtēta ar i/ni un 4 uzdevums - radošais darbs tiek vērtēts ar atzīmi. Radoša darba vērtēšana sastāv no 5 komponentiem. Katrs komponents vērtējams 3 līmeņos. Paredzēts arī skolēna pašvērtējums.

## Metodiskie ieteikumi skolotājiem

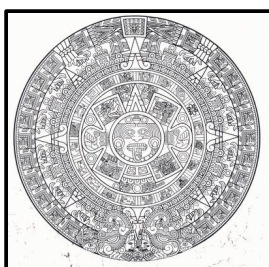
[5] **Mandala** - tas ir mijiedarbības simbols starp laiku un mūžību, formu un bezveidību. Simbols, kurš veicina cilvēka apziņā pārdzīvojamo dzīves polaritāšu dzēšanu. Mandalu var uzskatīt par cilvēka dvēseles dziedināšanas procesa sastāvdaļu. (Barry Stevens)

[6] **Mandala ir Dieva mājoklis**, bet vienlaikus tā ir arī kā ceļš no laicīgā uz mūžīgo. Tas ved gan ārpus, viņpus sevis, gan aicina dziļāk ielūkoties sevī.

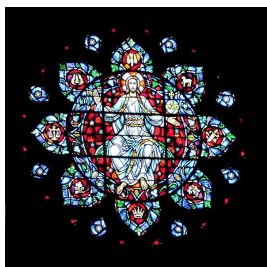
Šveiciešu psihoanalītiķis Karls Gustavs Jungs uzskatīja, ka mandala ir ceļš uz mūsu kodolu, zemapziņas balsi un spogulis mūsu tapšanai par veselumu. Mandalu zīmēšana un krāsošana ir kā ceļojums uz dvēseles dziļēm.

### [7] Mandala ir universāls simbols daudzām kultūrām

1. Acteku kalendārs mandalas formā.
2. Vitrāžas roze mandalas formā.
3. Tibetas kultūrā mandalu veido no krāsainām smiltīm.
4. Latviešu veidotie puzuri ir mandalas telpiskais modelis.



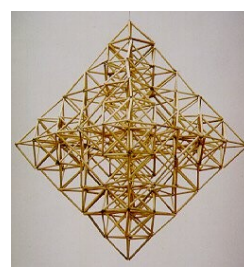
1



2



3



4

[8] **Mandala** (sansk. - centrs un aplis) – tēlaina diagramma, kas simbolizē hinduisma, budisma un lamaisma priekšstatus par Visuma uzbūvi. **Mandala ir grafisks Visuma un mūžības simbols.**

**Tradicionāli tās apzīmējums ir aplis – kosmosa bezgalības simbols – un kvadrāts - zemes jeb cilvēka radītās pasaules simbols.**



Smilšu mandala ir Tibetas budisma tradīcija, kas simbolizē visu lietu pārejošo, mainīgo un nepastāvīgo dabu. Svarīgs ir arī mandalas iznīcināšanas rituāls. **Mandalas nojaukšanas process iemāca, ka nekas nav pastāvīgs, viss ir mainīgs un ka nevajag pieķerties lietām, lai cik skaistas tās arī nebūtu.**

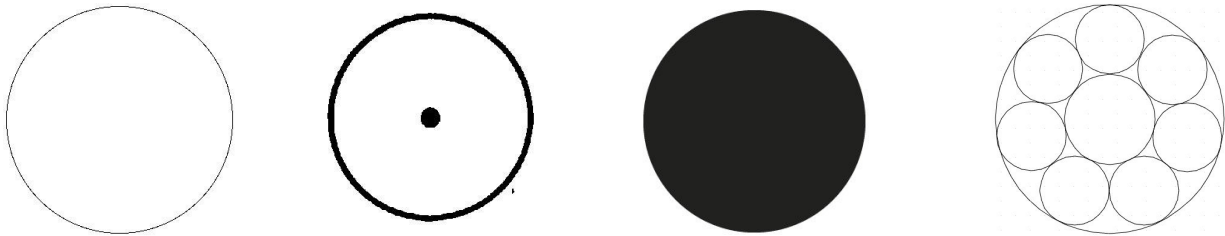
[9] **Budistu mūki Tibetā mandalas saber no krāsainām smiltīm.** Vispirms mandalas ģeometriskās līnijas tiek uzzīmētas un tikai pēc tam seko tās aizpildīšana ar dažādu toņu un nokrāsu smiltīm, izmantojot speciālus instrumentus – smalkas caurules, piltuves, skrāpjus un citus. Savas izsmalcinātības, lielā apjoma un ļoti detalizēto nianšu dēļ smilšu mandalas veidošana tradicionāli var aizņemt pat vairākas nedēļas. Vairāku mūku komanda vienlaicīgi strādā pie vienas sekcijas diagrammas, parasti veidojot mandalu no centra uz malām.

### [10] Uzdevums – Mandala dabā.

**Atceries, kur tu dabā esi sastapis mandalas pamatformu - apli ar centru! Mini piemērus.**

Aiciniet skolēnus izteikt domas, ko Saules zīme, Dieva zīme varētu simbolizēt, kā tas sasaistās ar mandalas tēmu. Skolēni veic pierakstus darba lapā.

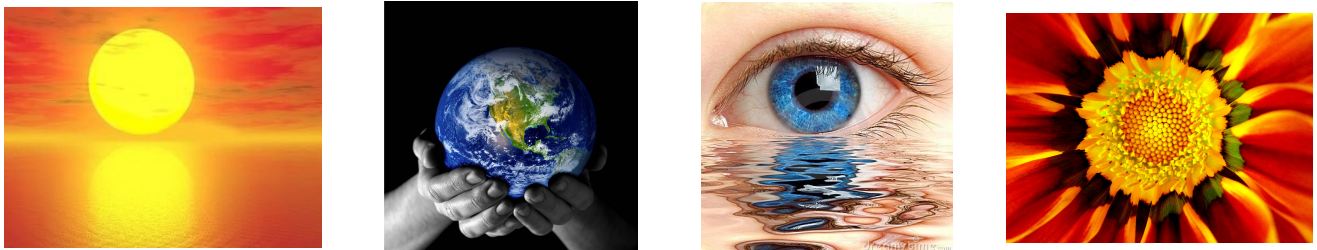
Mēs sastopam mandalas katru dienu un visur. Mēs redzam apļus ūdenī, ziedus pļavās, rasas pilienu, zirnekļa tīklu, sauli, mēnesi, zvaigznes, apaļu galdu ar vāzi vidū, ciparnīcu uz pulksteņa, mūsu acis utt. Mandalas atspoguļo dabu, tās likumus, simbolizē visu pasauli. Mandalas apla forma ir katrā no mums, tā ir mūsu katra zemapiņā.



### [11] Video par mandalām I.

Videomateriālā ir apkopoti attēli ar dažādām mandalām. Paskatieties sev apkārt, ko mums piedāvā daba.

[12] **Mandala dabā.** Mandala ir arī acs zīlīte, sniega pārsla, putna ligzda, velosipēda ritenis un pati planēta Zeme. Saule ir savas kosmiskās mandalas centrs.

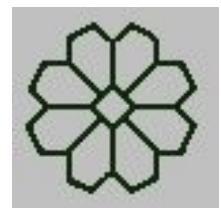


### [13] Uzdevums – Mandala latviešu rakstos.

**Kura latviešu ornamenta zīme ir attēlota mandalas centrā? Uzzīmē to un uzraksti, ko tā simbolizē?**

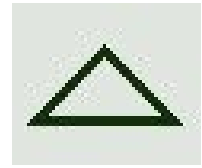
Aiciniet skolēnus izteikt domas, ko Saules zīme, Dieva zīme varētu simbolizēt, kā tas sasaistās ar mandalas tēmu. Skolēni veic pierakstus darba lapā.

**Saules zīmes** apzīmējumi visi ir apaļi priekšmeti (lode, ola, zelta zīle u.c.), kuru ritēšana apzīmē Saules kustību debesu velvē. Visvienkāršākajā veidā Saules zīme ir aplis. Visiem atvasinātajiem un sarežģītākajiem Saules simboliem grafiski ir uzsvērtā vidusdaļa. Saules raksts ir ģeometrisks un stingri simetrisks. Saules raksta atvasinājumu ir ļoti daudz, parasti tas ir kuplināts daudzstūris - izplatītākās ir astoņlapu rozetes, bet pietiekami bieži ir sastopamas arī četrstūrainās Saules zīmes.



**Dieva zīme** parasti attēlota kā trijstūris vai kāsis ar virsotni uz augšu. Šo zīmi novietojot vertikāli plaknē, smaile norādīs uz debesīm. Apzīmē debesu jumtu, vīrišķo spēku, gaismu, tiekšanos uz augšu.

Dieva zīme izskatā ir līdzīga jumtam un simbolizē debesis kā pasaules jumtu. Plaši pazīstams Dieva zīmes veids ir tradicionālais trijstūris ar vienu aplīti (t.s., Dieva acs) vai trim aplīšiem virsotnē. Šai zīmei ir ļoti liela simboliskā jēga, tā piesaista dievišķos un radošos spēkus. Mūsu senči pret Dievu vienmēr ir izturējušies ar lielu godbijību.



Saules zīme



Dieva zīme

**[14] Uzdevums – Mandalas izpēte. Izlasi tekstu (darba lapā), kas palīdzēs aplūkot Kalačakras mandalu.**

**Kalačakras mandala simbolizē ideālo laika rata pasauli – apskaidrības pasauli, kurā valda dievs Kalačakra.**

**Apdomā, kādas krāsas, rakstus, simbolus tu redzi mandalā. Apraksti savas izjūtas un pārdomas, domās izejot mandalas ceļu!**

**Teksta no darba lapas:**

- Mandalu sāc aplūkot no ārpusē un virzies uz tās centru!
- Mandalas ārējo aploci sauc par Meri – Ugunskalnu. To iztēlojies kā kalnu grēdu, kas balsta debesis, liesmo un atspīd visās varavīksnes krāsās!
- Nākamā aploce ir vadžu (dimanta scepteru) ķēde. Tā simbolizē neuzvaramo kosmisko vīrišķo sākotni.
- Nākamais ir lotosa lapu vainags. Lotoss simbolizē sievišķo sākotni, bet to var izprast arī citādi. Pašās dabas veidota mandala ir šis zieds, kas aug laukā no ūdens, no kosmiskajiem ūdeņiem, kādi bijuši pasaules sākumā. Saknes tas ir laidis zemē, ziedlapas atvēris uz visām pusēm un atklājies debesīm. Lotoss simbolizē gan pasaules rašanos, gan absolūti precīzu tās stāvokli.
- Lotosa lapu vainags noslēdz mandalas apaļo daļu, kas griežas koncentriskos riņķos, piešķirot tās aplūkotajam koncentrēšanās spējas.
- Kalačakras pils, kurā dzīvo dievi, ir lielākais četrstūris apla vidū. Tai ir četri vārti, kas simbolizē Kalačakras četras sejas. Zili melnie ir austrumu, sarkanie – dienvidu, baltie – ziemeļu, bet oranžie – rietumu vārti.
- Pilij ir pieci līmeņi, un katru no tiem veido laukumus ar četrām sienām. Katras sienas vidū ir ieeja. Lai sasniegtu vissvētākās pils istabas tās centrā, jāceļo cauri visiem pieciem līmeņiem:
  - Apskaidrības ceļa sākumā jādodas iekšā pa melnajiem – austrumu vārtiem. Aiz tiem ir pirmais pils līmenis. Šo līmeni sauc par apskaidrotā ķermeņa mandalu.



- Ieejot pa nākamajiem vārtiem, sākas apskaidrotās runas mandala.
- Dodoties tālāk cauri nākamajiem vārtiem, sākas apskaidrotā prāta mandala.
- Vēl dziļāk aiz tās esošais kvadrātveida laukums simbolizē apskaidrotās gudrības mandalu.
- Apskaidrotās gudrības mandalas vidū ir viens kvadrātveida laukums – svētlaimes mandala. Tajā ir astoņu ziedlapu lotosa zieds, kura centrā mājo dievs Kalačakras ar savu sievišķo dubultnieci – Višvamata – Visa māti. Abi kopā tie simbolizē pilnīgu apskaidrību, gudrības un līdzietības vienību.

(Citēts no Domātprieks. Laiks un telpa.-R.: Filosofiskās izglītības centrs, 2002, 45. lpp)

Kad skolēni veic pierakstus darba lapā par Kalačakras mandalu, vēlams, lai klasē būtu klusums. Šis darbs prasa nopietnu koncentrēšanos. Iedrošiniet skolēnus atvērties pašiem sev un būt atklātiem savos rakstu darbos. Aplūkojot Kalačakras mandalu, skolēns raksturo krāsas, rakstus, simbolus, ko redz mandalā. Piemēram: lotoss, aplis, kvadrāts, budisma simbols u.c. Skolēni varētu izteikt savas domas par to, ko nozīme tīrs ķermenis (veselīgs uzturs, atteikšanās no smēķēšanas, alkohola, narkotikām), tīra runa (izvairīties no apsaušanas, tenkošanas, aprunāšanas), tīrs prāts (izvairīties no dusmīgām, grēcīgām, savtīgām domām).

### [15] MĀJAS DARBS. Uzdevums – Mandalas zīmēšana.

Mandalu zīmēšana var kļūt par ļoti aizraujošu un interesantu nodarbošanos. Sākotnēji mandalu var zīmēt vienkārši kā krāsainu un dekoratīvu kompozīciju, bet vēlāk tai var piešķirt daudz dziļāku jēgu, izpētot zīmes, simbolus un krāsu psiholoģisko nozīmi tā, lai ikviena detaļa un krāsu laukums būtu orientēts uz konkrētu ideju.

#### Mandalu var:

- gleznot (figūras, ziedi, zvēri, fantāzijas u.c.),
- zīmēt (melnbalta grafiska kompozīcija),
- līmēt no papīra (salocīt un izgriezt mandalas no papīra),
- līmēt no dažādiem materiāliem (pogas, krellītes, sērkokociņi, tekstilmateriāli u.c.),
- veidot no dabas materiāliem (čiekuri, ziedi, akmeņi, gliemežvāki u.c.),
- zīmēt smiltīs, sniegā,
- tamborēt,
- sakārtot saldumu un augļu šķīvjus svētku galdam,
- veidot dzīvās mandalas (bērnu grupa apguļas aplī uz zemes, kājas satiekas vidū),
- attēlot riņķa dejas (kustības uz vidu un no vidus).

[16] **Radošā darbnīca.** Mandalu zīmēšana un krāsošana ir kā ceļojums uz dvēseles dziļēm, un tas izgaismo ko tādu, kas līdz šim bija tumsā. Mandalu krāsošana var palīdzēt savākties, kad jūtamies kā izkļiedēti, un nomierināt, kad cīnāmies ar kādām grūtībām.

### [17] Kā labāk zīmēt mandalu?

- Mandalu veidošanai jāatrod mierīga vieta. Var izmantot nomierinošu, meditatīvu fona mūziku.
- Iesācējiem labāk vadīties pēc parauga, pieredzējušiem jau var izveidot mandalas pēc iedvesmas.
- Jāizvēlas, kādā virzienā sākt zīmēt (no ārpuses uz iekšpusi vai no iekšpuses virzienā uz āru).

- Mandalu zīmēšanas laikā elpa pamazām nomierinās un Jūs vairāk iedziļināties savās iekšējās sajūtās.
- Mandalā var ielikt gan labās, gan sliktās domas. Slikto domu mandalu ļoti svarīgi pēc tam nojaukt. Iznīcināšanas rituāls palīdz atbrīvoties no negatīvām emocijām.

### [18] Video par mandalām II.

Videomateriālā ir parādīta mandalas zīmēšanas secība. Mandala tiek zīmēta no iekšpuses virzienā uz āru, izmantojot krāsainos zīmuļus un lineālu.

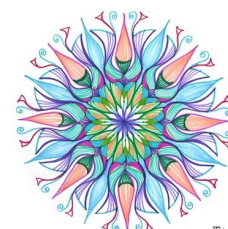
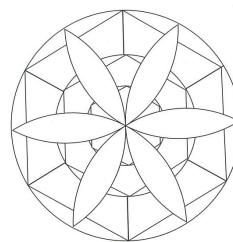
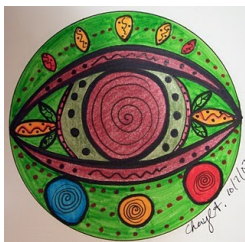
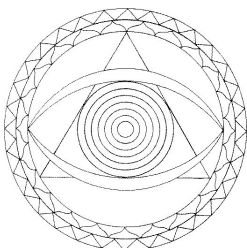
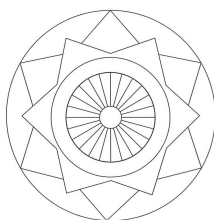
### [19] Gleznotās mandalas.

Gleznot un zīmēt var figūras, ziedus, zvērus, fantāzijas u.c.



### [20] Melnbaltas grafiskas kompozīcijas.

Ja neprot labi zīmēt, tad var izkrāsot gatavas melnbaltas grafiskas kompozīcijas.



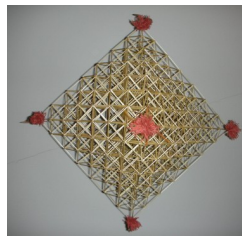
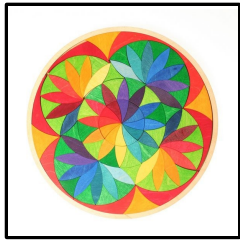
### [21] Mandalas no papīra.

Mandalas var līmēt no papīra (salocīt un izgriezt mandalas no papīra).



**[22] Mandalas no dažādiem materiāliem.**

Mandalas var līmēt no dažādiem materiāliem (pogas, krellītes, sērkociņi, tekstilmateriāli u.c.).



**[23] Mandalas no dabas materiāliem.**

Mandalas var veidot no dabas materiāliem (čiekuri, ziedi, akmeņi, gliemežvāki u.c.).

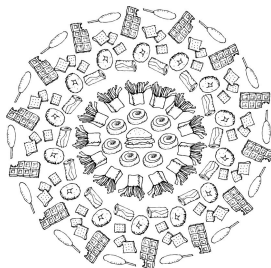


**[24] Tamborētās mandalas.**



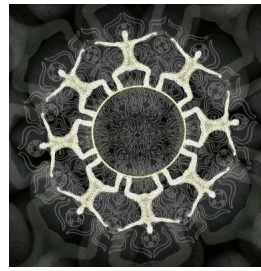
**[25] Mandalas no saldumiem un augļiem svētku galdam.**

Mandalas var sakārtot kā saldumu un augļu kompozīciju uz šķīvjiem svētku galdam.



**[26-27] Dzīvās mandalas.** Var veidot dzīvās mandalas (bērnu grupa apguļas aplī uz zemes, kājas satiekas vidū). Attēlot riņķa dejas (kustības uz vidu un no vidus).





**[28] Mandalas smiltīs, sniegā, zālē u.c.**

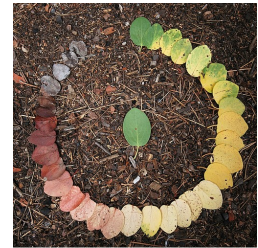


**[29] Mandalas interjerā, apģērbā.**



**[30] Filozofiskā mandala.**

Fotogrāfa Roba Hera metafora dzīves un nāves ciklam. Dzimšana, nāve, jaunība, vecumdienas... Daudzās kultūrās dzīves ciklu simbolizē aplis. Patiesība ir vienkārša un ir nepieciešama viena sauja lapu, lai atspoguļotu visus dzīves cikla posmus.



**[31] Pateicības mandala "Ziedu saule".**

30.06.2007. notika Latvijas iedzīvotāju pateicības akcija „Saulesziedi Prezidentei”, kad tika veidota ziedu saule Dainu kalnā Turaidā kā pateicība Vairai Vīķei - Freibergai.



**[32] Radoša darba vērtēšana.** Radoša darba vērtēšana sastāv no 5 komponentiem. Katrs komponents vērtējams 3 līmeņos. Paredzēts arī skolēna pašvērtējums.

	<b>Maksimālie punkti</b>	<b>Pašvērtējums</b>	<b>Skolotāja vērtējums</b>
<b>Atbilstība tēmai</b>	2		
<b>Kompozicionālais risinājums</b>	2		
<b>Tehniku pielietojums</b>	2		
<b>Izpildes kvalitāte</b>	2		
<b>Radoša pieeja</b>	2		
<b>Kopā:</b>	10		

- 1. Atbilstība tēmai:** Ja darbs atbilst stundas tēmai, uzdevumam, tad – 2; ja atbilst daļēji – 1; ja darbs pavisam neatbilst tēmai – 0.
- 2. Kompozicionālais risinājums:** Objektī labi sakomponēti lapā, izveidota uzdevumam atbilstoša kompozīcija, darbā ir izmantoti kompozīcijas izteiksmes līdzekļi (dominante, dinamika, ritms utt.) – 2; objekti ir daļēji sakomponēti lapā, ir dažas kompozīcijas kļūdas – 1; objekti nav sakomponēti lapā, daudz kompozīcijas kļūdu – 0.
- 3. Tehniku pielietojums:** Ir veiksmīgi izvēlēta uzdevumam atbilstoša tehnika, labs grafiskais/koloristiskais risinājums, skolēns prot strādāt izvēlētajā tehnikā – 2; ir dažas kļūdas grafiskā/koloristiskā risinājumā, tehniskos paņēmienos – 1; skolēns neprot strādāt izvēlētajā tehnikā, ir daudz kļūdu grafiskā/koloristiskajā risinājumā – 0.
- 4. Izpildes kvalitāte:** Darbs izpildīts ļoti kvalitatīti, rūpīgi – 2; darbs izpildīts kvalitatīti, bet ir dažas nepilnības, paviršības – 1; darbs izpildīts pavirši, slikta kvalitāte – 0.
- 5. Radoša pieeja:** Darbs izpildīts oriģināli, nestandarti, ar radošo pieeju – 2; darbs izpildīts interesanti, ir dažas jaunas idejas – 1; darbs izpildīts primitīvi, bez radošas pieejas – 0.

**[33] Prezentācijā izmantotie avoti.**

- Domātprieks. Laiks un telpa.-R.: Filosofiskās izglītības centrs, 2002, 44. - 46. lpp.
- Domātprieks. Skolotāju grāmata.-R.: Filosofiskās izglītības centrs, 2002, 84. - 86. lpp.
- M. Mandali. Mandala krāso savam mieram. -R.: Mansards, 2009, 200 lpp.
- <http://www.benjamin.cz/cs/1641/navody/lotysstina/mandala-/index.htm>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>
- Un citi internetā pieejamie materiāli