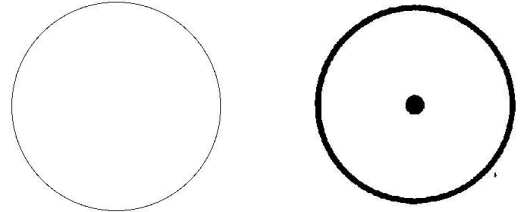


Mandala - Visuma un mūžības simbols

1. uzdevums. Mandala dabā.

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

-
-
-
-
-



2. uzdevums. Mandala latviešu rakstos.

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



Simbolizē:



Simbolizē:

3. uzdevums. Mandalas izpēte.

Izlasi tekstu, kas palīdzēs aplūkot Kalačakras mandalu.

- Mandalu sāk aplūkot no ārpusē un virzies uz tās centru!
- Mandalas ārējo aploču sauc par Meri – Ugunskalnu. To iztēlojies kā kalnu grēdu, kas balsta debesis, liesmo un atspīd visas 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 zeme, 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 aplūkotājam koncentrēšanās spējas.
- Kalačakras pils, kura dzīvo dievi, ir lielākais četrstūris apla vidū. Tai ir četri vārti, kas simbolizē Kalačakras

MĀJAS DARBS

4. Uzdevums. Mandalas zīmēšana.

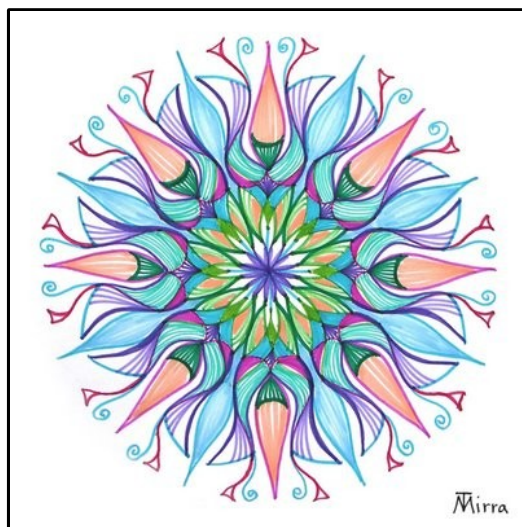
Mandalu zīmēšana var kļūt par ļoti aizraujošu un interesantu nodarbošanos. Sākotnēji mandalu var zīmēt vienkārši kā krāsainu un dekoratīvu kompozīciju, bet vēlāk tai var piešķirt daudz dziļāku jēgu, izpētot zīmes, simbolus un krāsu psiholoģisko nozīmi tā, lai ikviena detaļa un krāsu laukums būtu orientēts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

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 ārpusē uz iekšpusi vai no iekšpuses virzienā uz āru).
- Mandalu zīmēšanas laikā elpa pamazām nomierinās un Jūs vairāk iedziļināsieties 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.



Darba lapa ar grafiskiem paraugiem

