

teken, kleur en inspireer

ZENTANGLE®

MANDALA'S



suzanne mcneill

TIRIONART

ZENTANGLE MANDALA'S





Dit boek is gepubliceerd door
Tirion Uitgevers, onderdeel van VBK|media
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
www.tirion.nl

Omslagontwerp: Ankepanke Design
Productie Nederlandse editie: Deul & Spanjaard
Vertaling: Ria de Koning

ISBN 978 90 4391 722 3
NUR 476

Voor het eerst gepubliceerd in Verenigde Staten in 2013
door Fox Chapel Publishing Co. Inc, 1970 Broad Street,
East Petersburg, PA

Oorspronkelijke titel: *Zen Mandalas*

© 2013 Fox Chapel Publishing Co. Inc
© 2014 voor de Nederlandse taal: Tirion Uitgevers,
onderdeel van VBK|media, Utrecht

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photocopy, microfilm or any other means without prior written permission from the publisher.

Zentangle®, the red square logo, 'Anything is possible, one stroke at a time' die-cut, rounded corner tile design and many aspects of the Zentangle Method are trademarks, service marks or certification marks of Rick Roberts, Maria Thomas and/or Zentangle, Inc. More information at Zentangle.com. All rights reserved.

De mandala is officieel geen Zentangle®, maar Zentangle Inspired Art (ZIA). De tekeningen in dit boek zijn wel geïnspireerd op Zentangle®.



De basisinstructies van Zentangle zijn beschermd met copyright en gebruikt met toestemming.

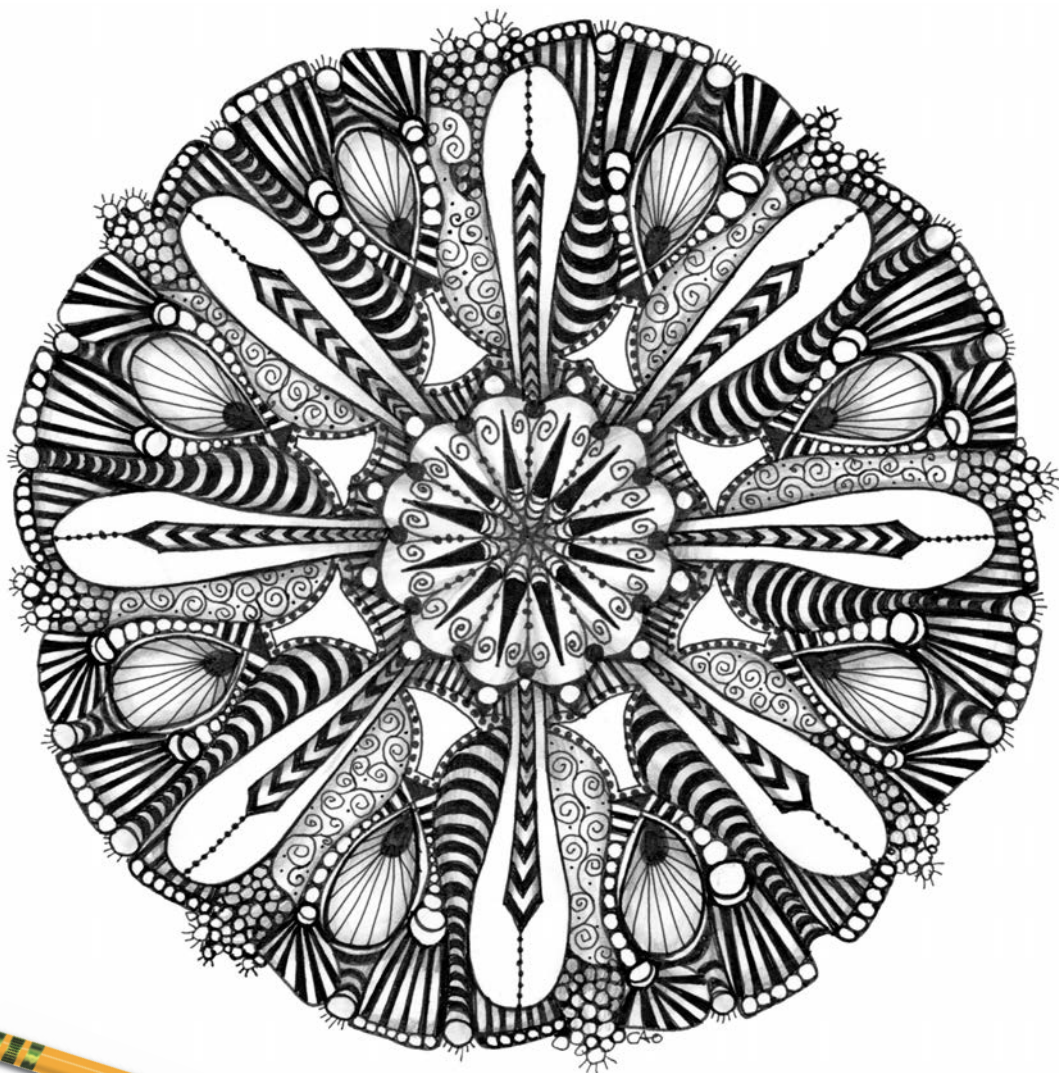
Suzanne McNeill

ZENTANGLE MANDALA'S

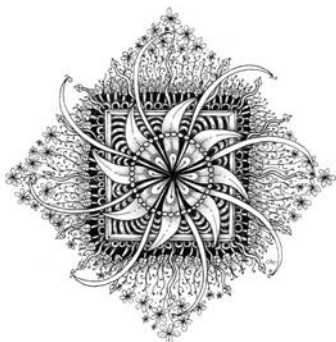
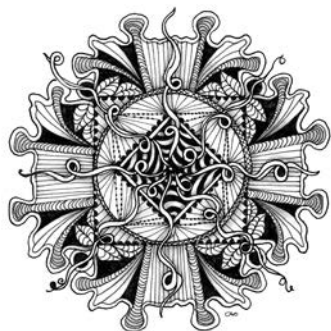
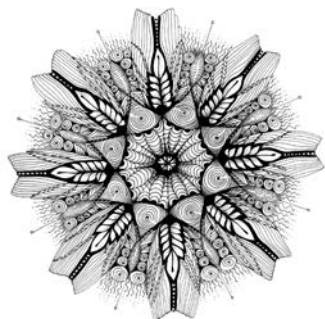
Mandala's geïnspireerd op Zentangle®



TIRIONART



Sneeuwvlorkjemandala's van
Carole Ohl, © 2010
(bladzijde 16-17)



Inleiding	6-7
De zen in Zentangle	8-9
De zen in mandala's	10-11
Een mandala maken	12-13
Methode 1 Traditionele	
Zentangle in een cirkel	12-15
Methode 2 Maak een	
sneeuwvlokje	16-17
Kleurrijke mandala's	18-19
Methode 3 Mandala's met	
sjabloon	20
Methode 4 Mandala's maken	
met een passer	21
Sjablonen en meetkunde	20-21
Symboliek en de kleurencirkel	22-23
Mandala's inkleuren	24-25
Tangles	26-33
Yin en yang	34-35
Onze planeet	36-37
Zon en kompas	38-39
Hemellichamen	40-41
Liefde en het hart	42-43
Water en aarde	44-45
Handen	46-47
Spiraal	48-49
Lotus en symmetrie	50-51
Dromenvangers	52-53
Randen en symbolen	54-55
Overzicht van tanglepatronen	56-57



Blauwe wervel (detail)
van Margaret Bremner,
©2010
(bladzijde 19)

Inleiding

Mandala's worden al eeuwen gebruikt om de ziel in contact met het goddelijke te brengen, waarbij symbolen uit de natuur worden gebruikt als middel ter overdenking. Het tekenen van mandala's stelt ons in staat een gevoel van verwondering over de het Grote te verwerven, het helpt ons ons ware innerlijke te doorgronden en maak een brengt een verbinding tot stand met de bron van alle inspiratie.

Dit boek biedt je de mogelijkheid om door middel van Zentangle de oude kennis over mandala's te ontdekken. Je kunt op rustige wijze de uniekheid van jouw eigen ervaring in de wereld om je heen verkennen, terwijl je prachtige tekeningen maakt die jouw visie weergeven en de onbegrensde mogelijkheden leert kennen die uit innerlijke vrede ontstaan.

Eenvoud

In onze cultuur van 'meer is beter' ontdekken steeds meer mensen dat het tegendeel waar is. Overal ter wereld proberen zij hun leven te vereenvoudigen en hun afval te beperken door alleen het hoogstnodige te gebruiken.

Zentangle is een ideale manier om eenvoud te bereiken. Met alleen een pen en een stukje papier kun je van een middag een prachtige meditatieve ervaring maken, door een mandala een heel persoonlijke invulling te geven.



In 'het gedicht Ode on an Grecian Urn' schreef John Keats: 'Schoonheid is waarheid; waarheid is schoonheid. Dat is alles wat je op aarde weet en alles wat je moet weten.' Mei 1819.

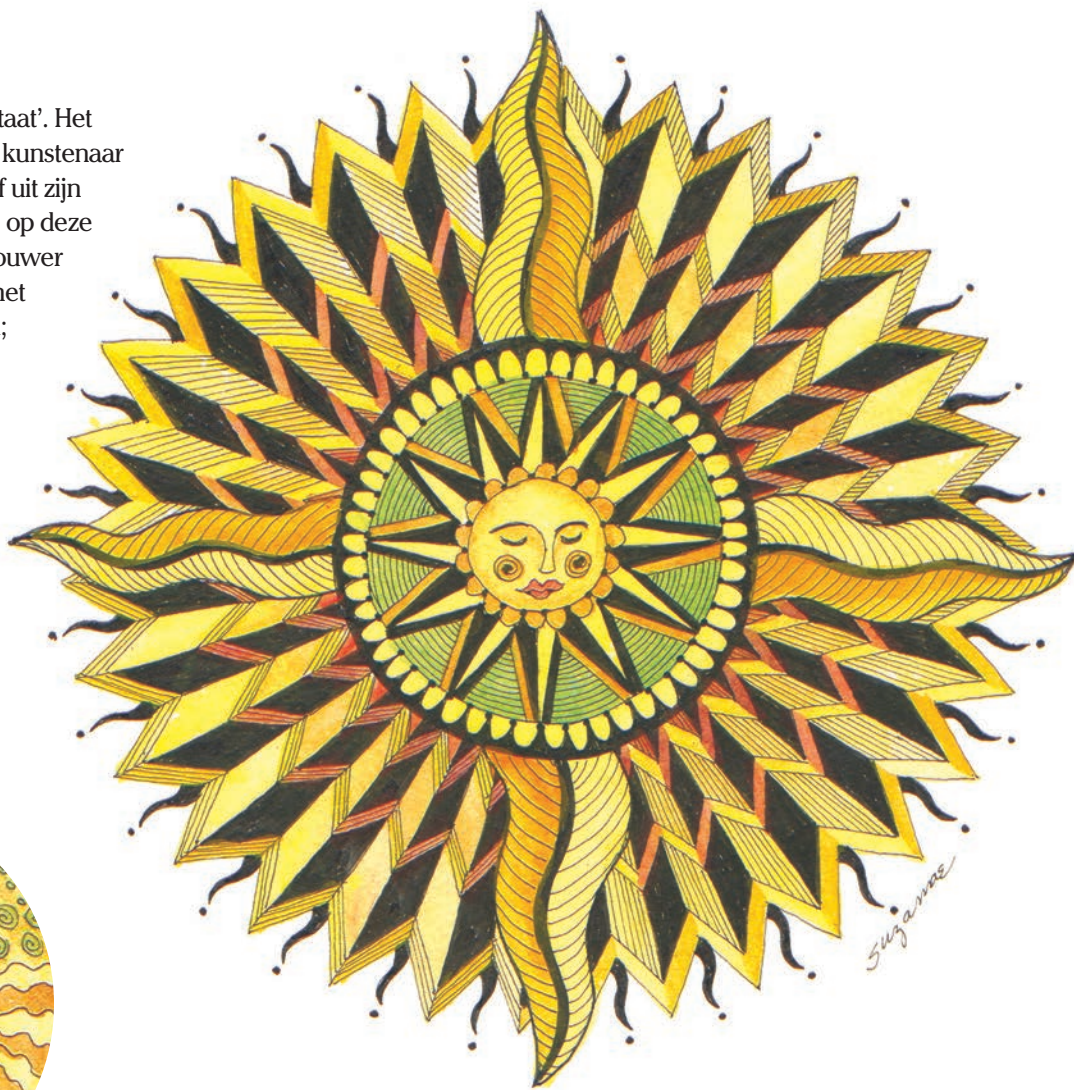


De zen in Zentangle

Het woord 'zen'

Het woord zen betekent 'meditatieve staat'. Het beschrijft de creatieve energie van een kunstenaar die bij het scheppingsproces als vanzelf uit zijn bewustzijn naar boven komt. Kunst die op deze manier wordt gemaakt, kan de toeschouwer op zo'n diepgaande manier raken dat het zich lastig onder woorden laat brengen; het gaat immers om het gevoel van de kunstenaar – ongeacht of dat nu liefde, toewijding, pijn, verlies, dankbaarheid of vreugde is – dat zich in het werk bevindt en dat ook weer uitstraalt.

De Zentanglemethode opent je bewustzijn voor nieuwe ideeën, werkt rustgevend en voedt je creatieve geest.



'Er is genoeg in de wereld voor de behoeften van de mens, maar niet voor zijn hebzucht.'
Mahatma Gandhi



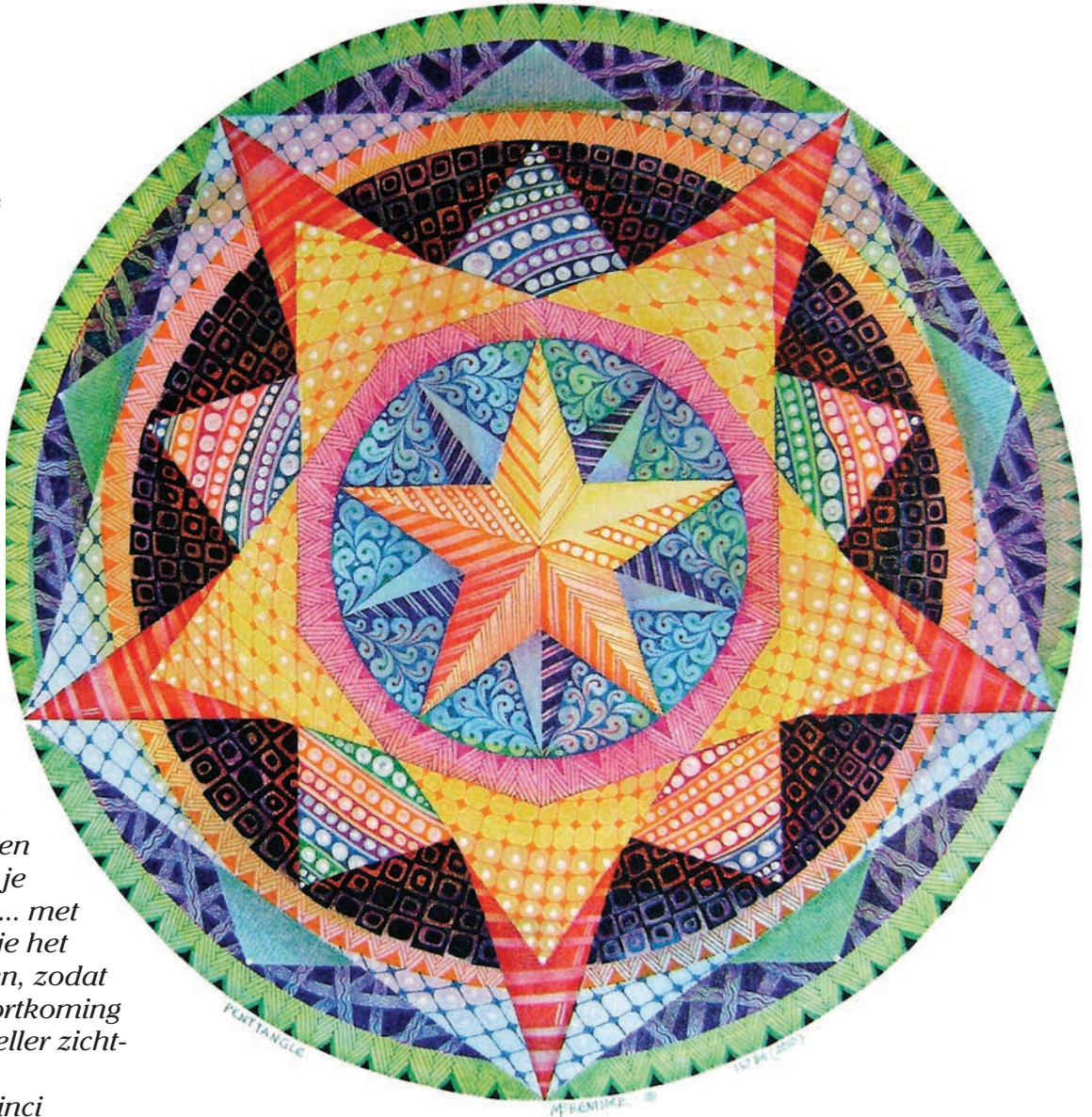
‘Extreem productieve mensen zijn evenwichtig en in harmonie met het leven. Ze weten precies wanneer ze hard moeten werken en wanneer ze rust moeten nemen om zich te bevrijden van de dagelijkse zorgen.’

Dr. Wayne Dyer

Mandala- PentTangle

van Margaret
Bremner, ©2010
Maat: cirkel, 28 cm
Margaret maakte dit
ontwerp met gekleurde
pennen. Voor de ach-
tergrond gebruikte ze
acrylverf, waaraan ze
met kleurpotloden
de donkere tinten
toevoegde.

Foto:
Grant Kernan,
AKPhotos



*‘Neem geregeld
even afstand. Ont-
span je wat, zodat
je bij terugkomst een
beter oordeel over je
werk kunt vormen... met
meer afstand kun je het
werk beter overzien, zodat
een eventuele tekortkoming
of disharmonie sneller zicht-
baar wordt.’*

Leonardo da Vinci

Een mandala maken

Het begin...



Methode 1 Traditionele Zentangle in een cirkel

Wat je nodig hebt

Wij raden als basisbenodigdheden aan: een pen, een Micron 01-pen van Sakura of Copic Multiliner 0,1 mm, glad papier, bijvoorbeeld een Zentanglekaart (tile) en stevig aquarel- of Cardstock-papier.

Wellicht vind je het prettig om met een passer een cirkel te maken.

Tip: als je geen passer hebt, trek dan een cirkel om een kopje, bord of deksel. Het voordeel van een passer is dat je meteen een klein gaatje hebt dat exact het middelpunt aangeeft.

de Copic Multiliner 0,1 mm
is ook een goede optie



Mandala's: Oranje vortex

Bladzijde 18

Maat: 23 cm, vierkant

Margaret tekende de tangles met gekleurde pennen.

Met kleurpotloden voegde ze meer kleur toe en met steentjes gaf ze het geheel extra accenten.

Filigreïn

Bladzijde 18

Maat: 23 cm, cirkel

Margaret gebruikte voor de tangles zwarte pennen.

Met een grijs potlood voegde ze schaduw toe en met steentjes gaf ze extra accenten.

Blauwe wervel

Maat: 20 cm, cirkel

Margaret tekende de tangles met gekleurde pennen. Met kleurpotloden voegde ze meer kleur en met steentjes extra accenten toe.

Foto's: Grant Kernan, AKPhotos



©2010
Margaret Bremner, CZT

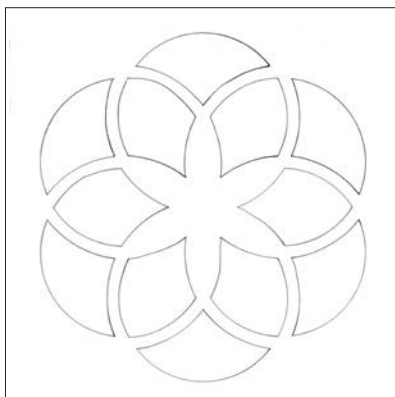


Margaret Bremner, CZT

Margaret volgde een opleiding in de schone kunsten. Ze ontving opdrachten van zowel bedrijven als particulieren en haar illustraties zijn in talrijke tijdschriften verschenen.

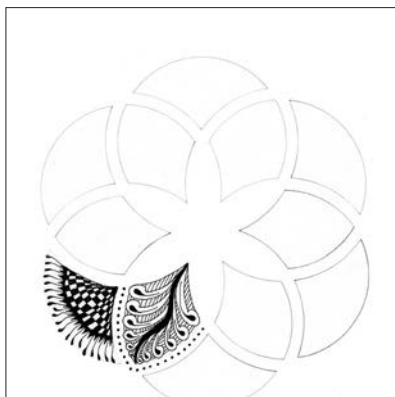
Margaret houdt van ingewikkelde details, vakmanschap en originaliteit en werkt graag met pen en inkt, acrylverf, kleurpotloden, collages en mixed media. Ze gebruikt daarbij ook vaak 'vrolijke dingen' zoals steentjes en kralen. Margaret hoopt dat haar werk verheft, troost en rust brengt, en dat het het heilige karakter van het leven versterkt.

Mandala's gemaakt met sjablonen



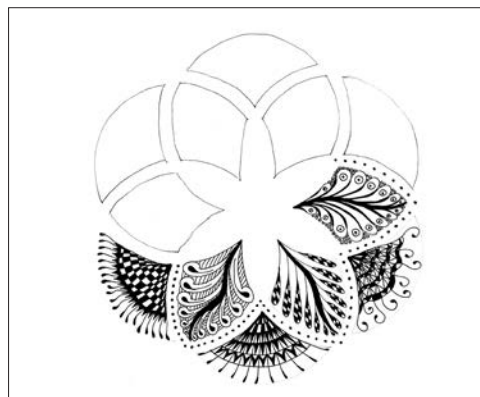
Basisvorm tekenen of sjabloon gebruiken

1. Neem een plastic sjabloon met een ronde mandalavorm en een potlood. Trek voor een basisvorm de sjabloon over met potlood. Verwijder de sjabloon.



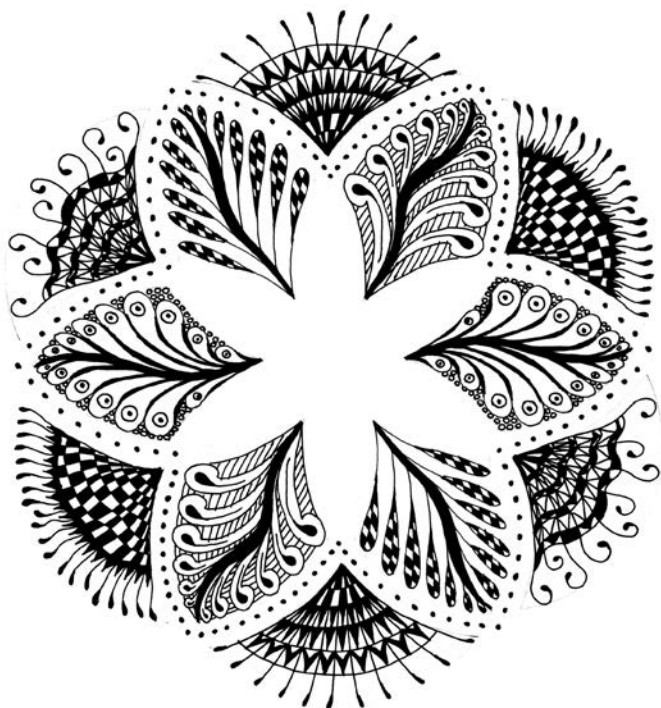
Tangles

2. Teken in elk segment een tangle met een zwarte pen.



Herhaal tangles

3. Teken in elk segment een andere tangle of herhaal dezelfde tangle in de segmenten die dezelfde vorm hebben.



Gebruik een plastic sjabloon met een ronde mandalavorm (MPS-0027 van teacherstamp.com; dit is een Amerikaanse website maar ze vershipen ook naar Nederland).

Methode 3 Mandala's met sjabloon

Extra benodigdheden

Geef met een plastic sjabloon met ronde mandalavorm de verschillende segmenten aan. Dit eenvoudige hulpmiddel levert een mooi resultaat op en is gemakkelijk te gebruiken. Trek eenvoudig met een potlood een heleboel segmenten na en vul ze met leuke patronen. Elke mandala zal er anders uitzien, ook al gebruik je dezelfde sjabloon.



Aquarelverf

Teken het ontwerp en de tangles met zwarte pennen (de inkt droogt vrijwel meteen op). Gebruik daarna aquarelverf om elk segment in te kleuren.



Aquarelpotloden

Teken het ontwerp en de tangles met verschillende pennen. Kleur de segmenten in met aquarelpotloden.



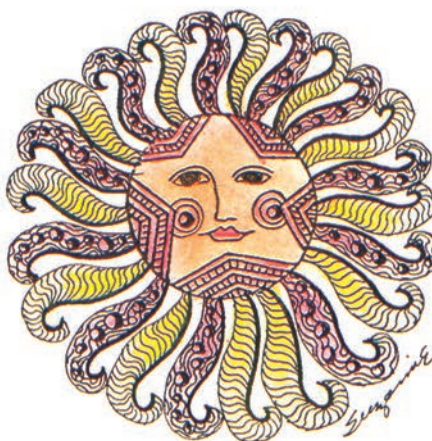
Stiften

Teken het ontwerp en de tangles met zwarte pennen. Gebruik stiften naar keuze om elk segment in te kleuren en gebruik zoveel kleuren als je wilt. TIP: wissel 'warme' (rood en oranje) kleuren af met 'koele' (blauw en groen).



Kleurpotloden

Teken het ontwerp en de tangles met zwarte pennen. Kleur de segmenten in met kleurpotloden. TIP: voeg bij gedetailleerde delen donkerder kleuren en een achtergrondkleur toe voor diepte. TIP: contrasteer 'licht' (geel gezicht) met 'donker' (rode achtergrond).



Krijt

Teken het ontwerp en de tangles met zwarte pennen. Kleur de segmenten naar eigen voorkeur in met verschillende kleuren krijt. TIP: krijt oogt heel zacht en delicaat.

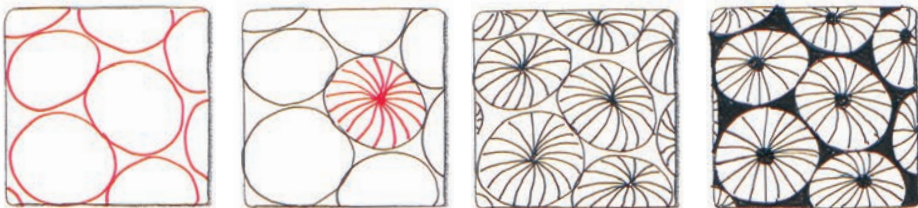


Aquarelverf

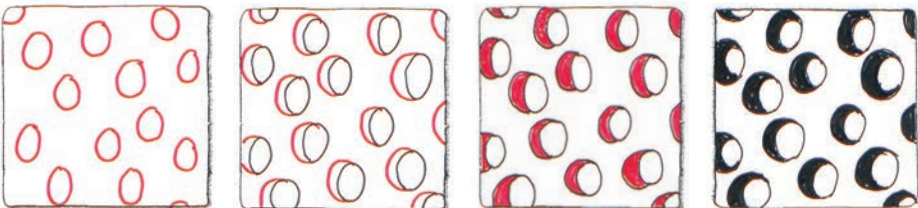
Gebruik eerst een zwarte pen en daarna aquarelverf. Meerdere laagjes over elkaar maken een donkerder kleur. Je kunt kleuren ook afwisselen door de een dun en de ander dik aan te brengen. Of breng een blauw laagje over geel aan voor groen, en rood over geel voor oranje.

Variaties op cirkels

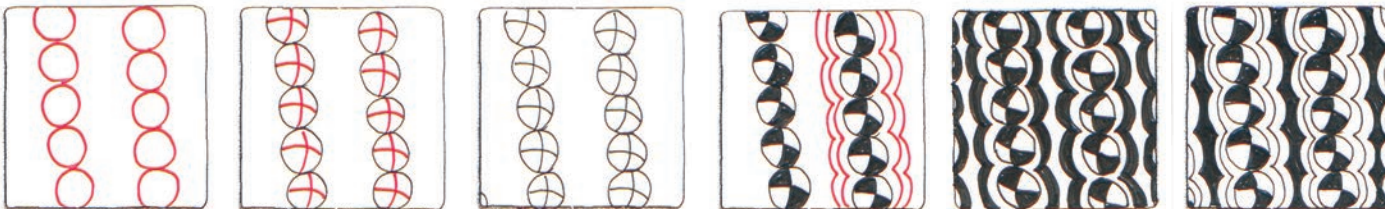
Kwallen



Gaten



Jongleren



Variatie

Cirkels



Variatie

Variatie

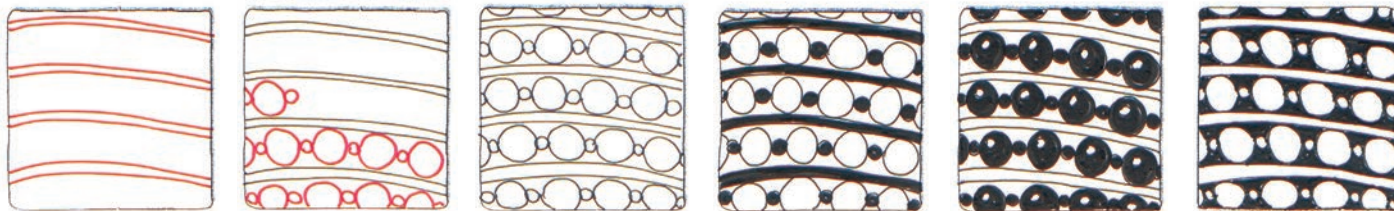
Tangles

Laat je bij je keuze van tangles leiden door de mandala. Geef zonder oordeel uitdrukking aan vreugde, dankbaarheid, woede, frustratie, wrok en passie. Als je alle gevoelens accepteert, voel je je prettig en in balans.

Breng bij het kiezen van een tangle je innerlijke criticus tot zwijgen en geef je over aan deze ontdekkingsreis. Jouw werkelijke zelf, die nog niet ontdekte kant, is veel mooier dan je waarschijnlijk mogelijk houdt.

Variaties op evenwijdige lijnen

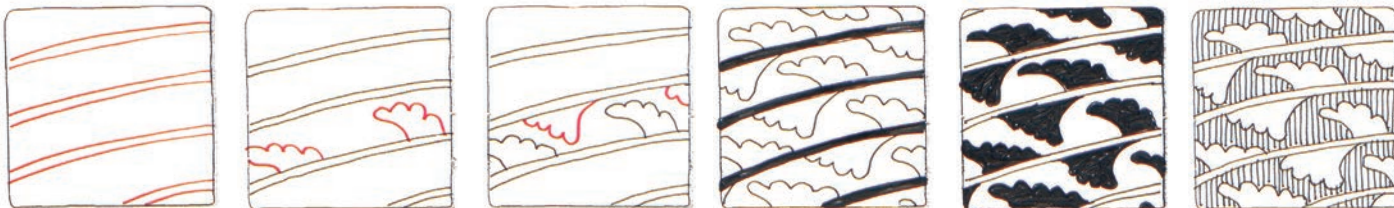
Tussenkralen



Variatie

Variatie

Licht bewolkt



Variatie

Variatie

Kabeltelevisie



Smeedijzer



Mandala met gezicht

Maak het ontwerp en de tangles met zwarte pen. Voeg kleur toe met laagjes aquarelverf.

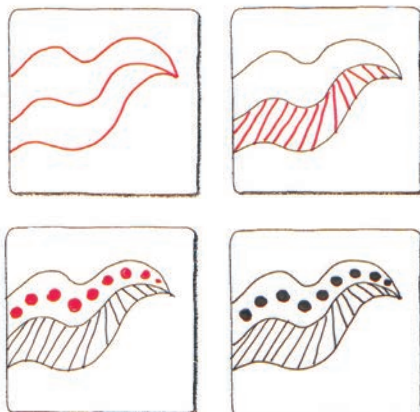


Het middelpunt

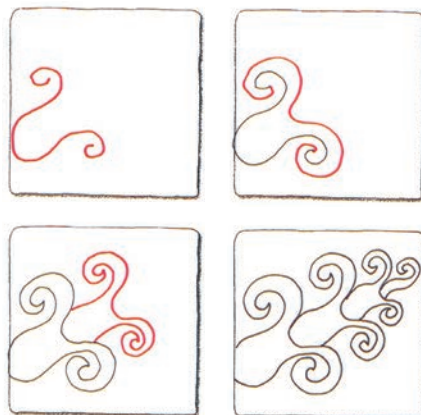
Het middelpunt staat voor het begin, de Goddelijke bron, het goede en de bron van energie. Astronoom, astrofysicus en natuurfilosoof Carl Sagan zei ooit: 'Wanneer je door te veel cynisme wordt overspoeld, dan helpt het te bedenken hoe diepgaand goedheid is.'

Versterk het goede in het diepst van je wezen door je aandacht op het middenpunt van de mandala te richten. Dat geeft ook diepte aan je kunst en vestigt de aandacht op wat echt belangrijk is. Ik tekende eerst yin en yang, omringde die daarna met octopus- en basisvormen, en vulde ze met tangles.

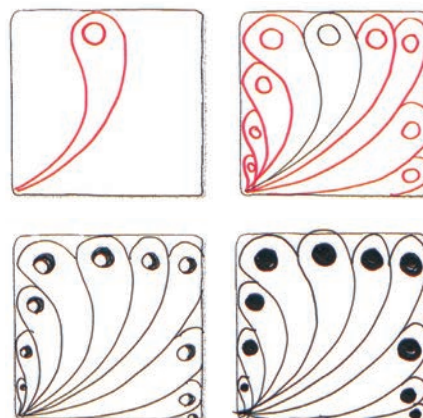
Klis



Bekerplant



Fandango





Lotus

In verschillende culturen is de lotus heilig, het symbool van de zon en het mysterie van verlichting.

Omdat de stam de bloemen verbindt met de wortels in het diepe water, zou de lotus het reizen tussen de werelden tijdens het mediteren kunnen versnellen. De lotus verwijst met zijn bloemen die zich 's nachts onder het wateroppervlak terugtrekken en 's ochtends weer fris tevoorschijn komen, naar wedergeboorte en schepping.

De kleur paarsblauw

Terwijl paars de verstandhouding bevordert, verbetert paarsblauw de mystieke ervaring. De kleur van deugd behoort de Griekse figuur Hermes toe, de boodschapper van de goden. Boodschappers stonden vaak bekend om hun deugdzzaamheid en dus is het niet verwonderlijk dat goede communicatie in verband wordt gebracht met de kleur die verwijst naar vitaliteit, concentratie, motivatie, levendigheid en kwaliteit.



Handige tip:
voor het tekenen van 10 segmenten in een mandala is elk segment 36° op een gradenboog.

Het getal tien

Als het getal één mannelijk is en nul vrouwelijk, dan vertegenwoordigt tien het symbolische huwelijk tussen tegengestelden. Vanwege onze tien vingers kan dit getal naar een daadkrachtige houding in het leven verwijzen.

Over de auteur



Suzanne McNeill

Suzanne staat bekend als trendsetter in de creatieve wereld. Ze houdt zich bezig met praktijkgerichte creativiteit en is altijd op zoek naar leuke en verrassende bezigheden. Suzanne is de stuwende kracht achter Design Originals, een uitgeverij van hobbyboeken. Ze is ontwerper, kunstenaar, columnist, televisiepersoonlijkheid, uitgever en auteur. Ze is dol op alles wat met knutselen te maken heeft.

Ga naar de (Amerikaanse) blog van Suzanne:

blog.suzannemcneill.com

voor filmpjes, laatste nieuwtjes, boeken en de 'Zentangle of the Week'.

Dankwoord

HEEL VEEL DANK aan mijn medewerkers voor hun hulp en schitterende ideeën! Kathy Mason • Kristy Krouse • Janet Long • Donna Kinsey • David en Donna Thomason en speciale dank voor Carol Ohl CZT en Margaret Bremner CZT voor het beschikbaarstellen van hun kunstwerken en het overbrengen van hun technieken.

Handige informatie

LEVERANCIERS – Veel winkels hebben een uitstekend assortiment. Voor speciale behoeften kun je vragen of men contact opneemt met de volgende bedrijven.

ZENTANGLE is een prachtig bron van inspiratie, een lijst van CZT's over de hele wereld en allerlei behoeften vind je op www.zentangle.com. Let op: dit is wel een Amerikaanse website.





Leef je
uit op papier met
Zentangle mandala's! Tangle staat
voor een wirwar aan lijnen tekenen en
kleuren, zonder complexe technieken, maar
juist om zen te worden. Aan bod komen ruim
100 zentangles met als basisvorm de mandala. Nadat
de basisvorm op papier staat, volgen vele variaties
om de mandala in te tekenen en te kleuren. Ervaring
is helemaal niet nodig! Dit boek bevat heel veel
praktische informatie en bergen inspiratie om je op
weg te helpen bij het zentanglen. **Veel plezier!**

*Kijk voor meer informatie
op www.tirion.nl*



TIRION **ART**