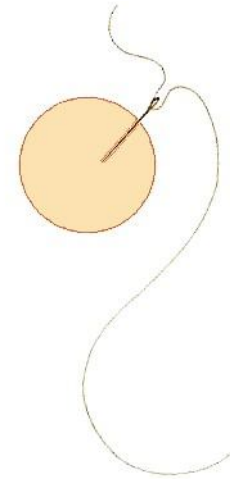


Marleen Smeets



*Met dank aan alle vrouwen,  
die mij met raad en d(r)aad hebben bijgestaan.*

## Inhoud

---

Mandala borduren.....	pagina 7
I.    Benodigdheden.....	9
1.    Materialen.....	11
2.    Techniek.....	14
3.    Vorbereidingen.....	17
II.   De mandala.....	19
1.    Het middelpunt.....	21
2.    Herhalen van de patronen.....	22
3.    De cirkel.....	24
4.    Afwerking.....	26
III.  Zin en betekenis.....	27
Persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling....	29
Handje hulp.....	32

## Mandala borduren

---

Een mandala is een cirkel met een middelpunt, gevuld met symmetrische vormen, figuren en patronen. Werken aan een mandala, op welke manier dan ook, is een meditatieve bezigheid, waarbij het op de eerste plaats gaat om het creatieve proces zelf, niet zozeer om het eindresultaat... al mag dat er zeker zijn !

Je begint met een kruissteekje in het midden van de stof, herhaalt de patronen, die ontstaan, in vier richtingen en eindigt in een cirkel. Gaandeweg ontvouwt zich de mandala onder jouw handen. Het is een kunst en een uitdaging om je over te geven aan dat groeiproces, het te “laten gebeuren” en er tegelijkertijd actief en bewust aan mee te werken. Het is verrassend en vraagt ook een zekere mate van doorzettingsvermogen. Van het borduren zelf gaat een rustgevende en helende werking uit. De patronen en kleuren van de mandala en de betekenis die zij voor jou hebben, dragen bij aan meer zelfkennis en -bewustzijn.

Het borduren van een mandala kan een bron van inspiratie zijn en een hulp bij jouw weg van persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling.

Dit boekje wil je op weg helpen bij het borduren van je eigen, persoonlijke mandala. Met een eenvoudige techniek en licht materiaal ga je op ontdekkingsreis in jezelf en in de wereld van vorm en kleur.

Maar wees gewaarschuwd: Eenmaal door het avontuur gegrepen, laat het je mogelijk niet meer los !

Marleen Smeets

## I . Benodigdheden

## 1. Materialen

Voor het borduren van een mandala heb je nodig:

- stof
- borduurgaren
- een borduurnaald
- andere praktische benodigdheden
- eventueel extra hulpmiddelen
- een aantekenboekje
- een mooi mandje of doosje

### **Stof**

Er zijn in hobbyzaken verschillende soorten stof verkrijgbaar van katoen en/of linnen met een meer en minder grove structuur (stramien). Je hebt bij voorbeeld de keuze uit:



12- draads stramien



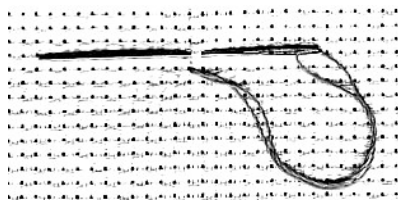
10-draads stramien



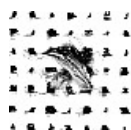
aida 5.4

Hoe hoger het aantal draden per centimeter ('draads'), hoe fijner de stof. 12-Draads is een heel fijne structuur. De aïda (5.4) lijkt daartegenover grof, maar de steekjes die erin gemaakt worden zijn ongeveer even groot als in het 10-draads (een fijn) stramien.

In het gewone borduurlinnen sla je bij het maken van een kruissteekje een gaatje over, bij de aïda doe je dat niet. Omdat het borduren in deze stof eenvoudiger is en rustiger voor je ogen, werkt het, zeker voor de beginner, plezieriger.



Kruissteekje  
op aïda ...



... en op 10-draads  
(sterk vergroot)

Neem een lapje stof van ongeveer 35 x 35 centimeter.

### Borduurgaren

Borduurgaren wordt in strengetjes door verschillende fabrikanten aangeboden.

Voor het borduren in bovengenoemde stoffen heb je *splitgaren* nodig (zie ook bij "Techniek").

Wanneer je zelf nog borduurgaren hebt, ben je natuurlijk vrij om dat te verwerken in je mandala. Realiseer je wel, dat je van tevoren niet weet hoeveel je nodig zult hebben van elke kleur en dat oude garens – kleine - kleurafwijkingen kunnen hebben t.o.v. nieuwe.

Daarbij is het goed om er even bij stil te staan, wat je met deze mandala beoogt: wil je iets nieuws beginnen, of op het oude voortborduren?

Naast goud- en zilverkleurig splitgaren is er ook draad in de handel - op klosjes -, waarin echt goud en zilver verwerkt is. Dit garen is natuurlijk duurder, maar het heeft ook in andere opzichten meerwaarde.

### Bordurnaald

Voor borduren wordt een naald met een stompe punt gebruikt. Er zijn diverse maten, kies er een die past in de stof die je gaat gebruiken (bij voorbeeld nummer 22 of 24).

### Andere praktische benodigheden

- schaar
- passer
- stukjes karton van 9 cm. lang en 1 à 1,5 cm. breed
- plakband

### Extra hulpmiddelen

Voor wie het prettig vindt om ermee te werken, zijn er borduurringen in diverse maten te koop. Zo'n borduurring bestaat in feite uit twee in elkaar passende aaneensluitende ringen, waartussen je de stof van je werkstuk kunt spannen.

Ook zijn er loupes en loupelampen verkrijgbaar, voor een beter beeld op het borduurwerk.

### Aantekenboekje

Het kan fijn zijn om aantekeningen bij te houden van je belevenissen tijdens het borduren. Dat werkt bevrijdend - alles wat je hebt opgeschreven hoef je niet meer vast te houden -

en geeft je inzicht in het verloop van jouw persoonlijke proces. Als je dit wilt, zoek dan met zorg een passend boekje voor jezelf uit.

### Een doosje of mandje

Het borduren van een mandala betekent dat je tijd neemt voor jezelf. Door je mandala in een mooi doosje of mandje te bewaren geef je jouw werk, en daarmee een stukje van jezelf, de liefdevolle aandacht, die het verdient.

## 2. Techniek

### De draad

Knip om te beginnen een stuk garen af van ± 90 centimeter. Het splitgaren bestaat uit 6 aparte draadjes. Je gaat werken met een “dubbele draad” en daarvoor heb je één van de zes draadjes nodig.

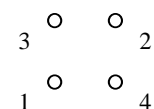
Dit is van toepassing bij het gebruik van een van de borduurstoffen die genoemd worden in het hoofdstuk “Materialen”. Neem je stof van een minder fijne structuur, pas dan het aantal draden aan en probeer uit, hoeveel draden je nodig hebt om de stof te bedekken. Let er daarbij op, dat een te dikke draad de stof kan doen “opbollen”.

Trek het draadje voorzichtig uit het garen en doe het door het oog van de naald. Zorg dat de draad aan beide zijden even lang is. Deze “dubbele draad” kan tijdens het borduren niet uit de naald schieten. Echter niet iedereen vindt dit de meest prettige werkwijze. Je kunt ook twee - kortere - draden afsplitsen en die samen gebruiken.

Werk je met goud- en /of zilverkleurig draad of met echt goud- of zilverdraad, neem dan altijd korte stukjes draad. Je zult merken, dat dit garen in het gebruik nogal “breekbaar” is. Gebruik ook liever een enkele draad. Het vult misschien niet zo op als een dubbele draad, maar het werkt veel lichter en door zijn glans, komt het garen toch tot zijn recht.

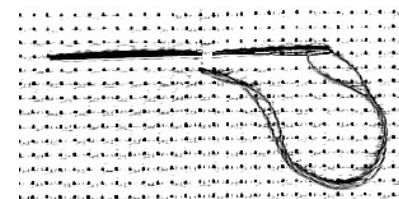
### Het kruissteekje

Het eenvoudige kruissteekje is de bouwsteen van de mandala. Je maakt het als volgt:



Steek de naald (met draad!) van achteren naar voren door de stof in gaatje 1.

Steek terug naar achteren door gaatje 2, vervolgens naar voren door 3 en weer naar achteren door 4.

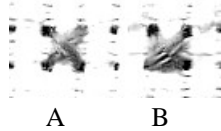


*Bij stof met een 10- of 12- draad stramien sla je steeds een gaatje tussendoor over (zie ook in het hoofdstuk “Materialen”).*

Je maakt dus eerst verbinding tussen de punten 1 en 2, en vervolgens tussen 3 en 4 (A)



Doe je het andersom, dan komt een ander “been” van de X boven te liggen (B):



Ervaren borduursters zorgen er meestal voor, dat alle kruisjes gelijk zijn. Voor het borduren van een mandala is dat in principe onbelangrijk. Het is zelfs aan te raden, daar uitdrukkelijk *niet* op te letten, omdat het je kan belemmeren in je bewegingsvrijheid, de ruimte om vormen spontaan te laten ontstaan.

*Maak elk kruissteekje afzonderlijk af, voordat je aan het volgende begint.* Voor de beginner lijkt dit logisch, maar het kan een gewoonte geworden zijn, om eerst een rij halve kruissteekjes te maken en die vervolgens achtereen af te maken. Dat werkt lekker door en geeft een mooi en gelijkmatig effect. De mandala nodigt jou echter juist uit om je te concentreren op het hier en nu en van daaruit stap voor stap je weg te gaan, zonder je om het uiteindelijke resultaat te bekommeren.

### Het afwerken van de draad

Bij het eerste kruissteekje, laat je de draad aan de achterkant los hangen. Die kun je later afhechten, wanneer je een aantal steekjes geborduurd hebt.

Elke volgende nieuwe draad hecht je aan de achterkant van je werkstuk aan, door het garen enkel malen door de al gemaakte steekjes daar te rijgen. Gebruik liever geen knoopjes in het garen om het te bevestigen, dat kan zichtbaar worden aan de voorkant van het werk (onregelmatigheden) b.v. wanneer de mandala wordt ingelijst.

## 3. Voorbereidingen

### Kleuren kiezen

Het werkstuk dat je gaat maken is heel persoonlijk en dat begint met de keuze van de kleuren.

Neem er de tijd voor. Kom je bij mij thuis, dan heb je het voordeel, dat je in een rustige omgeving op je gemak kunt uitzoeken. In een winkel zal die rust er meestal niet zijn en ook liggen niet alle kleuren uitgestald. Dat maakt het niet gemakkelijker, maar vertrouw erop, dat je toch met de juiste kleuren naar buiten stapt.

Kijk naar al die kleurige strengetjes en maak eventueel gebruik van een kleurenkaart.

Laat je nu uitnodigen: welke kleur wil gekozen worden? Wat trekt je aan? Is er een kleur die je aandacht vraagt, die direct in het oog springt? Eentje die je raakt?

Als je van tevoren een bepaald idee hebt, kan dat een aanwijzing zijn, maar beter is het om alles los te laten. De kleuren, die je gaat gebruiken zullen zich zonder meer aandienen.

Laat ook alle ideeën los over wat je mooi vindt, of welke kleuren bij elkaar zouden passen. De ervaring leert, dat alles zijn plaats vindt in de mandala. Denk er niet teveel over na en til er vooral ook niet te zwaar aan.

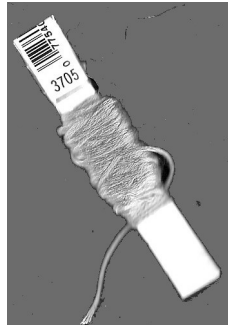
Het aantal kleuren, dat je neemt, kan variëren. De meeste mensen kiezen een aantal kleuren om mee te beginnen en vullen die gaandeweg aan.

Het is mogelijk, dat je niet alle gekozen kleuren ook werkelijk gaat gebruiken. Misschien vind je het jammer van je inkopen, maar wie weet, komen ze later nog eens van pas.

### **Voorkom verwarring,**

Wanneer je eenmaal de aanvangskleuren bepaald hebt, neem dan stukjes stevig karton van zo'n 9 centimeter lang en 1 à 1,5 centimeter breed. (Je kunt ze snijden uit oud papier of stevig tekenpapier, dat je eventueel enkele malen dubbel vouwt, tot je het verlangde formaat hebt).

Maak de borduurstrengetjes één voor één los en wind de draad om het karton.



Zo voorkom je, dat het garen tijdens het gebruik onnodig in de knoop raakt.

Daarbij is het handig om met een plakbandje het kleurnummer van elk strengetje van tevoren op het kartonnetje te plakken. Omdat je niet weet hoeveel garen je van elke kleur zult gaan gebruiken, heb je straks, mocht dat nodig zijn, aan de hand van dat nummer snel gezien om welke kleur het gaat.

In een handwerkzaak zijn ook handige plastic “kaartjes” te krijgen.

### **...en rafels**

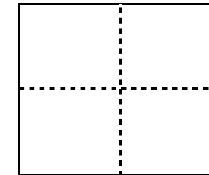
Om te voorkomen, dat het lapje aan de randen gaat rafelen, kun je het afwerken met een zigzagsteek onder een naaimachine of handmatig vastzetten. Leg er liever geen echte zoom in. De dikkere rand is een nadeel, wanneer je je werkstuk naderhand in wil lijsten. Bovendien weet je van tevoren niet hoe groot jouw mandala wordt.

## 1. Het middelpunt

Je hebt een lapje stof, aan de randen afgewerkt, je kleuren zijn bepaald en het garen ligt uitgespreid, je hebt een naald en je weet hoe je een kruissteekje maakt.

Neem nu de tijd en creëer een rustige en fijne sfeer voor jezelf. Misschien brand je graag een kaarsje en wat wierook en hou je van een rustig muziekje op de achtergrond. Eventueel heb je nu ook pen en papier bij de hand voor een persoonlijk reisverslag.

Neem de lap borduurstof en bepaal het midden door de stof in twee richtingen dubbel te vouwen en weer terug. Op het kruispunt van de twee vouwen ligt het middelpunt.



Vervolgens richt je je op de kleuren, die je gekozen hebt. Wanneer je van tevoren een idee had, met welke kleur je zou willen beginnen, mag je dat nu loslaten, zodat je met een open blik naar je kleuren kunt kijken.

Welke kleur nodigt je nu uit? Welk garen vraagt erom te mogen beginnen?

Doe de uitverkoren draad in de naald en maak je eerste kruissteekje.

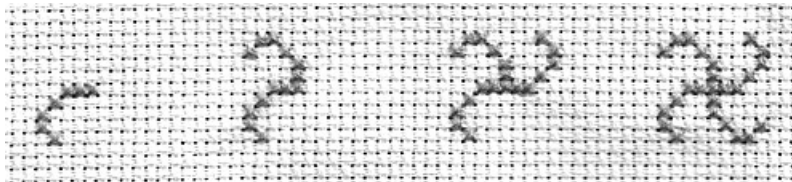
## 2. Herhalen van de patronen

Nu de eerste stap is gezet, gaat je reis pas echt beginnen. Volg je gevoel en intuïtie, zij zijn vanaf nu je belangrijkste gidsen.

Je borduurt door met de draad, waarmee je begonnen bent of kiest nu een andere kleur.

Er zal zich een patroon aandienen. Dat kan van alles zijn, één of meer steekjes, een rechte of een kromme lijn, een duidelijke vorm of “zo maar iets”. Alles kan en alles is goed.

Borduur zo ver door als je voelt dat kan. Wanneer je merkt, dat je niet verder wil of niet weet hoe je verder moet, stop dan en herhaal de steekjes precies zoals je ze hebt gemaakt de eerste keer, naar de drie andere richtingen.



*Voorbeeld van het herhalen van een patroon.*

Dit is het basisprincipe van de mandala.

Je kunt nu gaan uitbreiden naar de vier richtingen.

## **Aandachtspunten**

Wat geldt voor het kiezen van de kleuren is zeker ook hier van toepassing: laat je niet misleiden door ideeën over wat mooi zou zijn, of welke kleuren al dan niet bij elkaar passen. Je zult ontdekken, dat in het doorborduren een volgende kleur of een volgende vorm de oplossing brengt.

Daarom is het ook aan te raden om geen steekjes uit te halen. Het kan heel verwarrend werken. Beter is het om gewoon door te gaan.

Wanneer je nog geen ervaring hebt met het borduren van een mandala is het raadzaam om kleine stappen te nemen. Het is eenvoudiger om kleine stukjes te herhalen, dan grote, zeker wanneer het wat ingewikkelder vormen zijn.

Het is de bedoeling dat je de hele mandala opvult. Laat geen plekken leeg of open, eventueel vul je ze op met (gebroken) wit, de kleur van de stof. Alleen zo neem je de ruimte, die je gegeven wordt ook werkelijk helemaal in.

Forceer niets. Laat het werk liggen en neem er even afstand van, wanneer je weerstand voelt, of niet meer weet hoe je verder zult gaan. Een nachtje erover slapen doet ook wonderen!

Ook al heb je precies gewerkt: er worden telfoutjes gemaakt. Til er niet te zwaar aan. Merk je het meteen op, haal het dan gerust even uit. In alle andere gevallen laat je het gewoon zitten. Foutjes mogen. In het verdere verloop van het borduurwerk worden ze opgevangen en ze dragen bij aan de charme van jouw mandala.

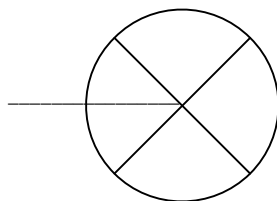
*Laat je leiden door je eigen gevoel en intuïtie, en vooral: laat je verrassen!*

Realiseer je daarbij dat jouw intentie allesbepalend is, niet alleen voor het uiteindelijke resultaat, maar vooral ook voor de betekenis, die deze mandala voor jou heeft. Wil je daar dicht bij blijven, dan kan het bijhouden van aantekeningen een steun zijn.

Schrijf je eigen reisverslag: waarmee begin je, wat kom je tegen, welke gedachten heb je onderweg, welke associaties bij de vormen en kleuren die zich aandienen, waar heb je moeite mee, hoe lost zich dat op? Kortom: welk betekenis heeft elke stap voor jou persoonlijk ?

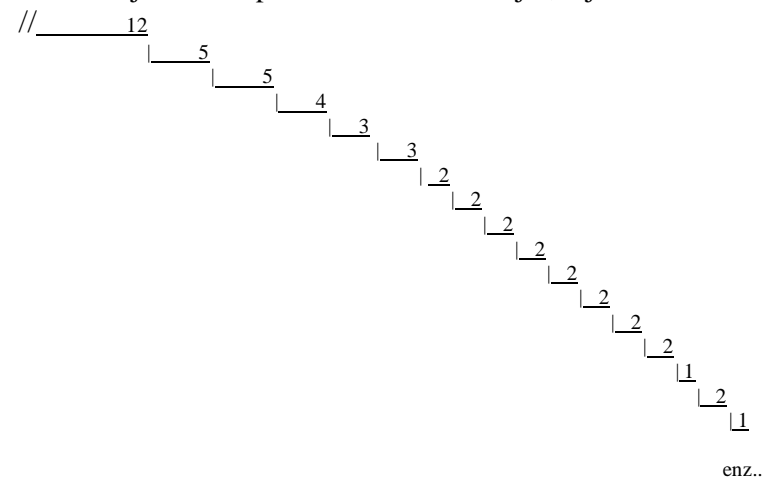
### 3. De cirkel

De cirkel waarmee jouw mandala omsloten wordt, kan in grootte variëren. Denk niet te snel, dat je weet waar jouw mandala ophoudt. Borduur gewoon rustig verder. Je zult merken, wanneer je er aan toe bent en aanvoelen, hoe groot jouw cirkel ongeveer wordt (let wel op: je lap stof is natuurlijk beperkt!). Wanneer je zover bent, maak je met een passer een potloodlijn op het stof. Zet voorzichtig de punt van de passer in het midden en trek de cirkel. Het is in principe voldoende om 1/8<sup>ste</sup> deel met de passer te maken. Door dit gedeelte te spiegelen en te herhalen vorm je de totale cirkel.



Volg nu de potloodlijn zo dicht mogelijk met kruissteekjes in de kleur waarmee je de mandala wilt afronden (later kun je er natuurlijk altijd nog een kleur omheen borduren).

Het is altijd een aflopend aantal kruissteekjes, bij voorbeeld:



Maak de cirkel rond en controleer intussen regelmatig of je telling nog klopt. Het is jammer om pas bij de laatste kruisjes tot de ontdekking te komen, dat begin en einde niet op elkaar aansluiten. In dat geval mag je uiteraard wel steekjes uithalen!

Het kan voorkomen dat de cirkel perfect rond gemaakt is en toch aan het einde van de rit, wanneer de mandala helemaal af is, anders uitpakt. Door de vlakverdeling in het borduurwerk kan er een bepaalde werking ontstaan en kan het werk wat gaan “trekken”. Dat hoort er helemaal bij en geeft aan de mandala iets extra’s.

Wanneer de cirkel gemaakt is, kun je de laatste stukken gaan opvullen en je mandala helemaal afronden.

#### **4. Afwerking**

Nu het borduren gedaan is, kun je het werk schoonmaken en er een plekje aan geven.

Je hebt een hele reis gemaakt, die een bepaalde tijd heeft geduurd, waarin je van alles beleefd hebt. Er hebben zich misschien confrontaties voorgedaan, je hebt waarschijnlijk vragen en twijfels gehad, vreugde en weerstand ervaren, rust en onrust. Het is niet ondenkbaar, dat het zweet je soms in de handen heeft gestaan. Alle emoties en ervaringen “plakken” nog een beetje aan je werk. Daarom is het heel belangrijk om je werk schoon te maken.

Het is katoen en/of linnen, dus eenvoudig op de hand te wassen in een sopje. Eventueel kun je het zelfs centrifugeren. Laat het werk liggend drogen.

Wanneer het nog een beetje vochtig is, laat het stof zich gemakkelijk strijken. Strijk het om te beginnen aan de achterkant en daarna lichtjes aan de voorkant.

Heb je garen gebruikt, waarin kunststof verwerkt is, strijk dan eventueel op een lagere temperatuur. Voorzichtigheidshalve kun je er ook een (nat) doekje op leggen.

Neem vooral de tijd om na te genieten van hetgeen je gemaakt hebt. Je hebt een behoorlijk stuk werk verricht. Kijk ernaar en laat je erdoor inspireren.

Wat zegt het je nu, nu deze mandala helemaal klaar is? Wat straalt eruit? Wat laat het jou in essentie zien?

Mogelijk kun je er een woord of een zin aan verbinden, die de betekenis voor jou verdiept.

Eventueel lijst je de mandala tenslotte in en geef je er een passend plekje aan.

#### III. Zin en betekenis

## Persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling

---

Borduren van mandala's kan, zeker wanneer je er langer mee bezig bent, een belangrijke impuls zijn voor jouw persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling.

Het is een natuurlijke meditatieve oefening.

In de rust van het borduren krijgen allerlei gedachten en gevoelens de kans om naar boven te komen. Je gaat er al bordurend doorheen. Wat je er ook mee doet, wat je er ook aan beleeft, het borduren gaat door en je laat alles weer achter je. Gaandeweg raak je er daardoor steeds meer aan gewend je wisselende gevoelens, gedachten, stemmingen, te nemen voor wat ze zijn, zonder er al te veel gewicht aan toe te kennen.

Een mandala borduren draagt bij aan de ontwikkeling van je intuïtie en een houding van overgave.

Je geeft vorm aan iets dat erom vraagt tot uitdrukking gebracht te worden in de stof. Zonder te weten waar je uitkomt en of je er wel uitkomt. De ervaring, dat alles zich uiteindelijk binnen de cirkel van de mandala oplost en op zijn plek valt, vergroot daarbij jouw zelfvertrouwen.

Dat is een belangrijke oefening, die doorwerkt in het dagelijks leven.

Wanneer je ervoor kiest om een mandala te gaan borduren, kies je ervoor ruimte te nemen voor jezelf.

De ruimte tussen het middelpunt en de cirkel van de mandala is jouw persoonlijk en unieke ruimte. Hoe je die invult en de vormen, die hierin ontstaan, laten zien wie jij nu bent.

Je kunt daarbij oude, onverwerkte gevoelens, hardnekkige patronen en/of beperkende ideeën over jezelf tegenkomen. Terwijl je verder borduurt, lossen die op en kun je in de spiegel, die de mandala je voorhoudt, glimpen opvangen van wie je werkelijk bent.

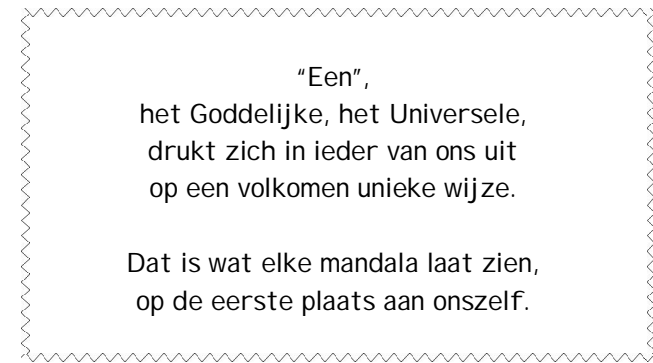
Daarbij werken de kleuren, die je gebruikt, helend. Vooral wanneer je grote vlakken opvult met een zelfde kleur, kan die kleur diep op je inwerken.

Borduren is een activiteit, die goed is in te passen in het dagelijks leven. Je hebt er geen speciale attributen voor nodig. Het is in principe eenvoudig, klein en altijd bij de hand. Je bepaalt zelf waar, wanneer en hoelang je aan je mandala werkt.

Het maken van een geborduurde mandala kost tijd en dat betekent voor jouw groeiproces, dat het de ruimte krijgt zich op een natuurlijke wijze te voltrekken.

Het borduren van een mandala is zonder meer rustgevend. Wat het jou laat zien en hoe ver de spirituele betekenis ervan gaat, hangt af van waar jij nu staat in je leven en van jouw eigen, persoonlijke intentie.

Een mandala borduren is een weg, vergeet vooral niet van jouw reis te genieten !



“Een”,  
het Goddelijke, het Universele,  
drukt zich in ieder van ons uit  
op een volkomen unieke wijze.

Dat is wat elke mandala laat zien,  
op de eerste plaats aan onszelf.



## Handje hulp

---

Aan de hand van dit boekje kun je beginnen met het borduren van een mandala.

Heb je vragen of wil je een handje hulp?

e-mail: [marleen.smeets@hetnet.nl](mailto:marleen.smeets@hetnet.nl)

telefoon: 043-3618409

Goede reis !

[www.marleensmeets.nl](http://www.marleensmeets.nl)