



Utan att förstå hur det går till kan mandalamålning både vara helande och ge ökad självkänedom. En mandala kan också målas enbart för glädjen och tillfredsställelsen och vara en inspirerande symbol för ens inre. Det säger Erik och Ann-Marie Grind om den magiska mandalans universum. Häng med på en målarkurs till Atlasbergen i Marocko.

Text Monica Katarina Frisk **Foto** Per Frisk **Bild** Erik Grind, Shutterstock



Res in till ditt eget centrum genom
mandalan



Tänk dig ett rum med höga fönster där solljuset leker sig in i alla vinklar och vrår.

I en ateljé på den marockanska landsbygden vid foten av Atlasbergen. Intensivt koncentrerade sitter vi runt de nötta färgbestänkta bordet, med blicken på duken framför oss. Vi doppar omsorgsfullt penseln i den egenhändig tillblandade färgen vi valt för att mejsla fram geometriska mönster eller mjukt rundade lotusblad inrymda i en cirkel.

"Erik, jag behöver din hjälp med skuggorna här", utbrister någon. "Nej, nu målar jag över allt och börjar om", suckar en annan besviket för sig själv. Själv undrar jag vad jag gett mig in på när jag håller min mörka natthimmelsduk framför mig: "Hur ska jag någonsin kunna färglägga alla dessa cirklar och bågar."

Frågorna löser naturligt upp sig vartefter mandalan får form och färg. I en vecka sitter vi så, i många timmar nära varandra. Några fortsätter måla till långt in på natten med sin andra, tredje och fjärde mandala. Mandalan kräver liksom att få bli till.

UTANFÖR ATELJÉN hörs en mild bris som krusar vattenytan i poolen intill och några fåglar som kvittar. Gårdskatten som har lagt beslag på en av solsängarna kisar lojt på en av deltagarna som satt sig under ett parasoll för att måla. På avstånd kan vi höra hur förberedelserna inför lunchen sätter igång.

Låter det som paradiset? Ja, vi befinner oss på retreat hos den välkända marockanska konstnären *Mohamed Mourabitia* kursgård Al Maqam i byn Tahanahout cirka 3,5 mil öster om Marrakesh. Vi är en grupp kvinnor och en man, och förstås våra tålmodiga lärare och inspiratörer *Ann-Marie* och *Erik Grind* som leder oss

in i den magiska mandalans universum.

Erik Grind har en lång resa bekom sig med studier till musiklärare, i Martinus kosmologi och silversmide. Sen kom en fas i livet där en innerlig önskan uppstod att hitta något som kunde inspirera andra människor att uttrycka sig kreativt för att utvecklas andligt och personligt.

Under en meditation fick han en vision av färger och lotusblommor och kom till insikt att det handlade om måleri med andligt perspektiv. Erik fann det han sökte på Esalen institute i Kalifornien i något som kallas "Art as a spiritual path". Han förstod intuitivt att det var detta han ville erbjuda andra.

- Efter flera kurser började jag assistera mina lärare och efter ett år arrangerade jag min första kurs tillsammans med Ann-Marie.

ANN-MARIE VILLE gärna stödjade Erik som assistent, men gjorde från början klart att han skulle få ta huvudansvaret. Nu har de redan lett ett otal mandalakurser under sex år sedan 2008 och Ann-Marie har mer och mer vuxit in i rollen som självklar kursledare.

- Eftersom Erik och jag har så olika stil så blir det väldigt berikande för kursdeltagarna. Vi kompletterar varandra bra, säger hon.

Erik är utbildad rytmik- och flöjtpedagog och har arbetat med undervisning i hela sitt liv. Sin konstnärliga utbildning har han genom bland annat vedic art. Ann-Marie är arkitekt och under sin utbildning blev det både kroki och färglära. Hon har stor nytta av sin utbildning för konstruktionen av mandala. Hon har dessutom målat i hela sitt liv.

Jag undrar vad mandalamålning har för funktion för utövaren?

- Mandalan ger med sin uppbyggnad cirkeln och ett

centrum, en trygg startpunkt att utveckla sin kreativitet, säger Erik. Dessutom ger riktningen mot centrum andligt och psykologiskt en inriktning mot vår innersta kärna, vårt sanna jag. Detta kan hjälpa oss att finna ro och komma mer i kontakt med vår innersta längtan i livet.

EN INTENTION med mandalamålningen är att hitta ett naturligt kreativt flöde där man målar intuitivt och i stundens ingivelse. En vanlig upplevelse kan vara att man förundrat frågar sig: "Är det verkligen jag som har målat denna vackra tavla?" Målningen kan även väcka alla sorters känslor och vara helande på många plan.

- För mig handlar det mycket om fokus, att vara i nuet, att komma i ett meditativt tillstånd, säger Ann-Marie. Mandalamålningen i sig ger en stor frihet, därför att man har ett givet mönster och "begränsningar befriar", som jag ser det.

EN MANDALA har också en uppbyggnad med symmetri, helhet och balans som behövs i en alltmer fragmenterad värld, tycker Erik. Han har mött många deltagare som har föreställningen om sig själva att de inte kan måla och vara kreativa, men som under målningen upptäcker och överraskas av att de kan skapa något som är vackert och som andra kan njuta av.

- Jag har sett många underbara transformationer, där människor vuxit i självkänsla och funnit sin inre konstnär. Den finns där inom alla, det är



Ann-Marie och Erik Grind

FAMILJ: Barnen Felicia, Linnea och Olof, och barnbarnen Tuva, Albin och Signe.

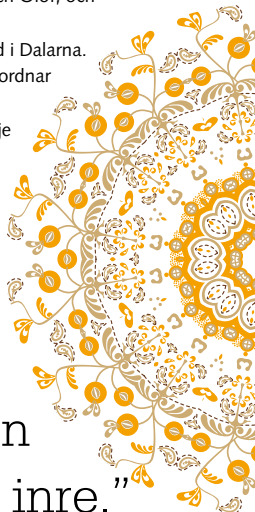
BOR: Nyligen flyttat till Stjärnsund i Dalarna.

ANN-MARIES MOTTO: Allting ordnar sig till det bästa!

ERIKS MOTTO: Att vara till glädje och inspiration för andra.

AKTUELLA MED: Kurser Stockholm 12–14 september, Göteborg 17–19 oktober, Stjärnsund 31 oktober–2 november, Mundekulla kursgård, Långasjö 28–30 november.

"Målningen går förbi orden och når djupare plan i vårt inre."





Erik Grinds mandala
"Into the light".

VAD ÄR EN MANDALA

Mandala är ett sanskritord som betyder cirkel. Mandala används i olika andliga traditioner och kulturer som meditationsobjekt och som symbol för helhet och integration.

Mandala återfinns framför allt i den tibetanska och indiska andliga traditionen, där den oftast kallas för yantra, men även i den kristna och indianska. C G Jung använde mandala i sitt psykoterapeutiska arbete och var en av pionjärerna som introducerade mandalamålning i västvärlden.

Många konstnärer använder mandala som ett sätt att uttrycka sin kreativitet. Mandalamålning ingår numera också i skolundervisningen i många delar av världen, då man upptäckt att det hjälper barnen att fokusera och komma till ro. Att skapa mandala är en meditativ upplevelse av stark fokusering och närvaro. Det finns också många färgläggningsböcker för barn med mandala.



jag säker på.

- Att få kontakt med sin skapande kraft genom måleriet kan också stärka oss i att se på vår egen livsväv som en skapelse, som vi medvetet kan förändra och omforma till nya meningsfulla mönster utifrån våra egna intentioner.

ATT MÅLA MANDALA kan vara en väg till självkänedom, det vet både Erik och Ann-Marie av egen erfarenhet.

- Jag kände mig tidigare ganska vilsen och mandalamålningen har hjälpt mig att hitta en riktning och bli klar över vad jag vill göra med resten av mitt liv, säger Erik. Målningen öppnade också en källa av kreativitet inom mig. Jag har också märkt att olika färger aktiverar teman i mitt

liv som jag kan använda mig av och bearbeta.

- Att måla mandala ger mig en djup inre tillfredställelse. När jag står inför en fullbordad mandala fylls jag av tacksamhet och en vördnad inför skönheten som uppenbarar sig.

När Ann-Marie började måla mandala befann hon sig i ett vakuum. Hon hade sagt upp sig från jobbet som näringsterapeut och rådgivare efter 27 år. Ett stort steg.

- Jag visste inte alls vad som skulle komma härnäst och mädde inte så bra. Erik försökte varsamt få mig till att måla mandala och förklarade att det skulle vara bra för mig. Men jag kände ett stort motstånd.

TILL SLUT en dag tog Ann-Marie tag i en pensel och började måla sin första mandala.

- Jag blev helt uppslukad, gjorde inget annat på flera dagar!

Det hon framför allt lärde om sig själv var att mycket av det hon gjort fram till dess handlade om prestation, att vara duktig, att få bekräftelse.

- Men efterhand som jag målade kom jag mer och mer in i min egen glädje över att måla, över att skapa och återupptäcka färgernas värld. Jag upptäckte mig själv och började gilla både det jag gjorde och den jag är.

För Erik är mandalan "ett fönster in i själen" och under

målningen möter man sig själv på olika sätt.

- Jag ser det som en av många vägar till självkänedom för att målningen väcker känslor och går förbi orden och når djupare plan i vårt inre. I sin mandala kan man upptäcka en inre skönhet och harmoni som finns djupt där inombords och som blir synlig. Det ger oss kraft, inspiration och styrka.

ANN-MARIE SER själva målningens processen av mandalan främst som verklig avkoppling, som meditation. Att komma tillbaka till sig själv efter att yttre påverkan och yttre krav satt sig i kroppen.

- Eftersom man har en given form så kan man väldigt lätt och kravlöst komma in i ett flow, säger hon. Att komma bortom. Att släppa taget. Att vara i nuet.

Erik har också använt mandala i sitt arbete med barn i skolan och märkt att det har en fokuserande och lugnande effekt. Detsamma gäller även för oss vuxna, betonar han.

- Ofta är människor så fokuserade på våra kurser att de har svårt att gå ifrån för att äta eller ta en paus. Så om man lever ett stressigt liv är det mycket lugnande och helande att sätta sig ner och måla mandala en stund. Det kan till och med vara fint att använda enkla mandalamålarböcker för barn, som det finns gott om nuförtiden. ▶

Ljusbärare - kurser 2014

Alla är mediala. Vill du utforska och utveckla din förmåga?

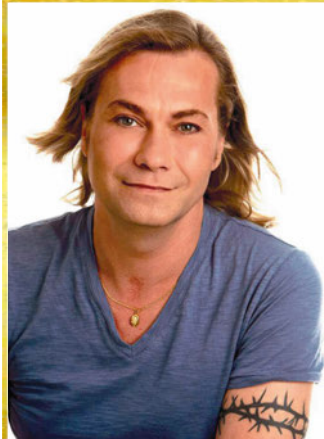
Hasse Nyander erbjuder kurser i alla former av mediumskap.

Han ser till hur det funkar för dig och hjälper dig att utvecklas utifrån det.

Alla kurser är för högst 12 personer, så han kan se och finnas till för alla i gruppen.

Titta in på hemsidan för kursutbud, kanske du finner något som intresserar dig.

www.hassenyander.com



"I kontakt med flödet igen!"



Anne Grundel, lärare i frigörande dans, deltog på mandalakursen.

Det var en konstutställning hemma i Stjärnsund som blev anledningen till att Anne Grundel följde med på mandalamålningkursen i Marocko.

- Jag fick en impuls för ett och ett halvt år sedan när Ann-Marie och Erik Grind hade utställning i närheten av där jag bor. De berättade om resan till Marocko. Senare gick jag in på deras hemsida och såg alla dessa mönster och alla färger. Då kände jag på en gång att det här äventyret ville jag vara med på.

ANNE TÄNKTE ATT hon egentligen inte gillar att måla, men för många år sedan var hon på resa med sin då tonåriga dotter i Grekland. De skissade och ritade av naturen, samt skrev varje dag. Anne hamnade då i flödet och kände sig helt salig. Maniskt lycklig, som hon uttrycker det. Den upplevelsen har stannat kvar inom henne som en skatt.

- Att måla med färger och penslar är ju något helt annat än det jag gör, att dansa. Jag ville få inspiration från ett helt nytt håll. Anne Grundel leder frigörande

dansgrupper- och utbildningar sedan mer än tjugo år. Hon betonar att det handlar om frigörande dans i mindfulness.

- Jag inspirerar människor att dansa. Att dansa sig hem till sig själv, genom fria rörelser ...

För Anne var mandalakursen ett sätt att återknyta kontakten med den här saligheten som hon tidigare kommit i kontakt med och kanske främst förknippar med dansen.

- Jag kände mig faktiskt som ett barn, som inte vet hur man ska göra, när jag började måla mandala. Men genom Ann-Marie och Erik fick jag hjälp med både olika tekniker och verktyg för att komma igång att måla. Jag fick också inspiration som hjälpte mig att vara i närvaron och i flödet.

När jag frågar om hon upptäckt något nytt om sig själv, dröjer hon lite med att svara.

- Kursen bekräftade något jag redan vet att jag bär inom mig. Särskilt sista dagen när vi skulle säga något om målningen vi gjort. Då förlöstes den känslan inom mig. Det är jag väldigt glad för.

Kan mandalamålning vara ett sätt att lära känna sig själv på djupet?

- Javisst. Livet är så mångfacetterat och varje människa är så mångfacetterad. Jag tror att vi behöver många olika sätt, eller portar, att komma i kontakt med vår inre kärna. Den kärna som vi alla längtar efter att vara i kontakt med.

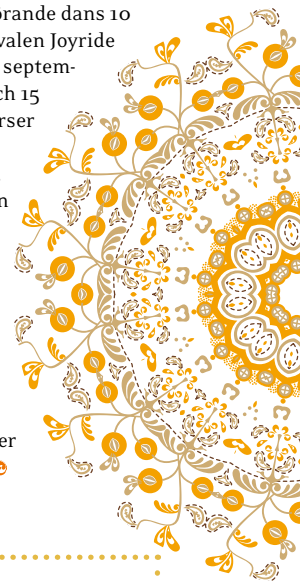
Däremot kommer inte Anne fortsätta måla när hon kommer hem igen. Inte som hon känner för tillfället i alla fall.

- Just nu har jag fullt upp med att skriva min nya efterlängtade bok, som förklarar vad dansen gör med människor och dokumenterar mitt arbete. Det står överst på listan! Men mandalamålningen har gett mig mycket inspiration!

ANNE GRUNDEL BOR i Stjärnsund sedan tjugotvå år tillbaka, omgiven av många vänner. Familjen består av utflugna dottern Frida, sångerska, med barnbarnet Vidar Meivir och svärsonen Jonas, som bor i Stockholm. Annes motto: "Det är bättre att vara lite tokig då och då, istället för att bli tokig för gott..."

ANNE ÄR AKTUELL MED Mindfulness i frigörande dans 10 augusti, festivalen Joyride i Hästveda 20 september samt 14 och 15 november, kurser i Stockholm 1-2 november, Yodafestivalen i Stockholm.

Annes nya bok med arbetsnamnet "Vad händer egentligen när vi dansar frigörande dans?" kommer våren 2016. 🍌



Plus mer

Ann-Marie och Erik Grind:
www.mandalas.nu

Anne Grundel:
www.fridans.nu

Mandalamålning -en kreativ resa till ditt inre



Kurser med Erik & Ann-Marie Grind i bl a Falun, Stockholm samt resor till Marocko och Findhorn, Skottland
www.mandalas.nu
erik.grind@telia.com 070-5912378

Raw Nature, Juicy Women

Skärgårdsretreat
i augusti

Sessioner
Stockholm

Boka din tid
fromwithin@live.com
sannabjorkebaum.wix.com/fromwithin

