

Instructies voor het maken van mantrarolletjes

Het maken van mantrarolletjes is niet moeilijk, maar vereist wel enige precisie en aandacht. Als je er eenmaal een paar hebt gemaakt zul je merken dat het eigenlijk heel eenvoudig is. Het belangrijkste aandachtspunt is om steeds in de gaten te houden wat de onder- en bovenkant van de tekst is en dit correct te markeren op de rol.



De voorbereiding

Voordat je begint met het rollen van **mantra's** is het belangrijk dat je je hebt gewassen, dat je schone kleren draagt, dat je geen 'zwart' voedsel hebt gegeten (zoals ui, knoflook, vlees, vis en ei) en geen alcohol hebt gedronken.

De vellen papier

Print de mantra's ([download de mantra's in pdf formaat](#)) één keer op A4-formaat. Maak hier vervolgens fotokopieën van op lichtgeel gekleurd papier. Het is ook mogelijk om kopieën te maken op wit papier en die vellen licht in te kwasten met saffraanwater. In dat geval eerst met saffraanwater bestrijken en dan pas de stroken knippen.

Overige materialen

- schaar
- boekbinderslijm
- wierookstokjes
- houten latje
- schoon doekje
- gele stof
- optioneel: wat saffraan en een nieuwe kwast

Zorg er voor dat de plek waar je gaat werken schoon en ordelijk is.

Motivatie

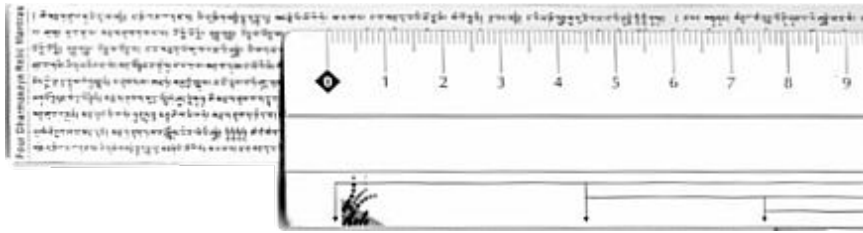
Neem even een moment de tijd om een positieve motivatie op te wekken.

Knippen van mantravellen



1. laat aan de rechterkant een strookje over van circa 1 cm

1. Knip of snijd de vijf stroken met dharmatekst uit langs de buitenste lijn. De lijnen op het papier behoren ook tot de dharmatekst en mogen dus niet worden doorgeknipt! Laat aan de rechterkant, buiten de zwarte lijn, een strookje wit papier over van circa 1 cm. Stukjes papier waarop geen tekst staat gaan in de reguliere afvalbak, de stukjes papier waarop dharmatekst staat gaan in de bak voor dharma-afval. (Zie ook de pagina [omgaan met Darma teksten](#).)



2. houd het label links van je

Rollen van mantrastroken

2. Neem nu een strook mantrapapier voor je op tafel en houd de tekst met het label *Four Dharmakaya Relic Mantra's* links van je. De Tibetaanse tekst 'hangt' als het ware aan een horizontale lijn. Op deze manier weet je wat de onder- en bovenkant van de regels is. Het is belangrijk dat je tijdens het hele proces deze oriëntatie niet uit het oog verliest. Knip nu het label met de naam van de mantra precies langs de lijn af en bewaar dit.



3. op maat maken van een wierookstokje



4. beginnen met rollen

3. Leg een stukje wierook dat iets breder is dan de breedte van de strook aan het begin van de mantrastrook (daar waar het label is afgeknipt).

4. Rol de mantrastrook om het stukje wierook door met de vingers te draaien. De letters van de tekst kijken 'naar binnen'. Aan de buitenzijde van de rol zal dus geen tekst te zien zijn.



5. Voeg de volgende velletjes papier in door ze op de 1 cm-brede witte strook te leggen en af te klemmen met de mantrarol. Let hierbij steeds heel goed op dat je dit strookje niet per ongeluk op de kop invoegt! Maak vervolgens dezelfde rollende beweging totdat de mantrastrook volledig is opgebruikt. Herhaal dit proces totdat ongeveer 12 strookjes zijn gebruikt.

5. nieuwe strookjes toevoegen

6. Als de gewenste dikte is bereikt (ongeveer 3 cm) pak je het latje en strijk je over de mantrarol, waarbij je grote druk uitoefent op het latje. Strijk met het latje net zo lang over de rol totdat deze nauwelijks meer in te drukken is tussen duim en wijsvinger. De mantrarol moet hard aanvoelen. Smeer een minimale hoeveelheid lijm over het uiteinde van het laatste mantrastroompje (aan de binnenzijde.) Verwijder eventuele overtollige lijmresten met een vochtig doekje.



6. het strakrollen van het strookje



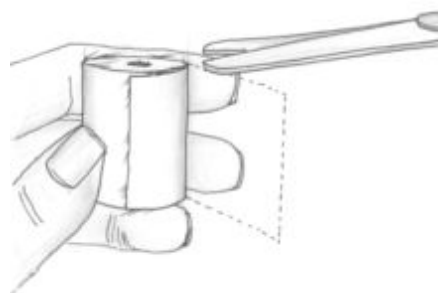
7. bovenkant is ook ècht bovenkant

7. Markeer de rol nu met potlood door een verticale pijl (wijzend naar de bovenkant van de tekstregels) op de zijkant van het papier te tekenen. Op deze wijze kun je niet vergeten wat de onder- en bovenkant is. Mocht je op enig moment hierover gaan twifelen dan mag je de betreffende rol helaas niet meer inleveren voor het stoepaproject. **Het is van het grootste belang dat geen enkele mantrarol per ongeluk op de kop de stoepa in gaat!**

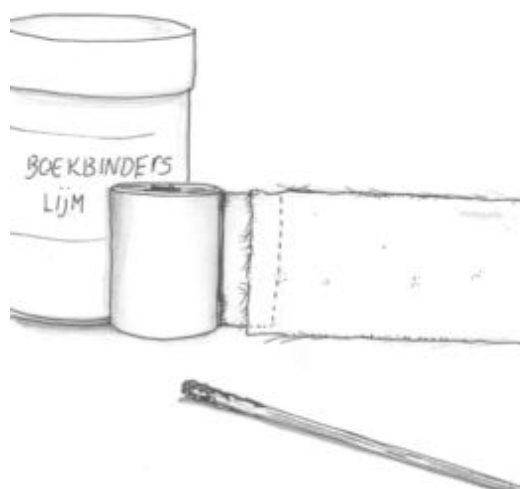
De mantrarol is op dit moment klaar voor stofferen.

Het bekleden met stof

8. Als je een aardig aantal rolletjes hebt gedraaid kun je beginnen met het stofferen van de mantra's. Knip een strook stof af waarbij de strook circa $\frac{1}{2}$ cm breder moet zijn dan de hoogte van de mantrarol en circa 1 cm langer moet zijn dan de omtrek van de rol. Dit is een kwestie van één keer de maat nemen bij de eerste rol. Houd de mantrarol in dezelfde positie als toen deze werd gerold: het papier draait met de wijzers van de klok mee.



8. juiste lengte van de stof bepalen



9. strookje stof vastplakken op laatste mantrastroompje

9. Strijk een beetje lijm op de naad van de mantrarol. Lijm het begin van de geknipte stof op de naad van de mantrarol en rol de stof in dezelfde richting met de wijzers van de klok mee. Bevestig een klein beetje lijm aan de binnenzijde van het uiteinde van de stof en plak deze vast zodat er ongeveer $\frac{1}{2}$ cm overlap is. Rol met een latje de stof strak op de mantrarol door met de stof mee rollen. Knip de overtollige stof aan de onder- en bovenkant van de mantrarol af en haal met een vochtig doekje de eventuele overtollige lijm weg.

Doe nu wat lijm op het label en wrijf die goed uit.

10. Plak het label over de stofnaad heen, met de F van *Four* aan de onderkant, en de s van *Mantra's* aan de bovenkant. Precies zoals dit strookje ook op de nog niet gerolde stroken te zien is. Kijk even naar een niet opgerold velletje om je ervan te verzekeren dat je hier geen vergissing bij maakt.

Stukjes stof die niet meer te gebruiken zijn gaan in de bak voor *dharma*-afval.



10. plak het label over de stofnaad heen

Toewijden van de positieve energie

Wijd de positieve energie die gecreëerd is met het maken van de mantrarollen toe aan het welzijn, het geluk en de verlichting van alle voelende wezens.

Met dank aan eerwaarde Konchog Phuntsog (Jan Bijman), Edwin van Baast en Inez Abbink.