

Многогранность понятия Мандала. (Богачёв Олег, СПб- 2017)



Откуда есть, пошла Мандала по миру...

- **Мандала** (санскрит “mandala” – круг, диск, круглый и т. п.), один из основных сакральных символов
- На протяжении всей человеческой истории Мандала проявлялась как универсальный символ цельности, гармонии и преобразования. Она определяет характер почти всех первоначальных интуитивных представлений относительно природы реальности, тех представлений, которые определяют нашу жизнь и присущи каждому из нас.
- **Само слово “Мандала”** отмечено ещё в “Ригведе” (3000 л. до Р.Х.) во многих значениях (помимо выше указанных – это “колесо”, “орбита”, “шар”, “совокупность”, “общество” и т. д.), которые в целом сводимы к понятию круглого.
- Круг – основополагающий знак, первичный символ и всего, и ничего, символ неба и солнечного ока, всеобъемлющая форма, за которой, с помощью которой человек себя утрачивает и вновь обретает.
Мандала – это тот символ, который присутствует у каждого народа, так как он содержит все, и начало, и его конец.
Мандала состоит из серии концентрических кругов, форм, которые предполагают связь между разными измерениями.
Мандала – это и земля, и человек, и атом, входящий в основу человеческого существа, и галактика, для которой Земля сама атом.
- Это понятие введено в психотерапию Карлом Густавом Юнгом, который интерпретировал Мандалы, как «универсальный психический образ, символизирующий самость — глубинную сущность человека».

Мандалы – это священная геометрия, которую мы находим в творении Бога, везде, в строении Галактик и даже в мельчайших атомах. Аналогичные мандале структуры могут быть найдены в различных традициях; Таковы различные мегалитические комплексы в уральском Аркаиме, в английском Стоунхендже, в ацтекском Камне Солнца.



Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Многие храмы в различных религиозных традициях построены по схеме мандалы и используют космическую и психологическую символику элементов, геометрических фигур.

Колесо Мира, Колесо Сансары

Древний Индуистский храм в Конарк 13в. Н. э.



Это изображение находится В Исаакиевском Соборе(Слева)

Знак, который называется Лабарум-шестиспицевое колесо, спицы которого образуют монограмму Иисуса Христа, сделал своим личным символом римский император Константин Великий В 325 году н.э.. Этот знак стал символом обозначения христианской веры в Византии.



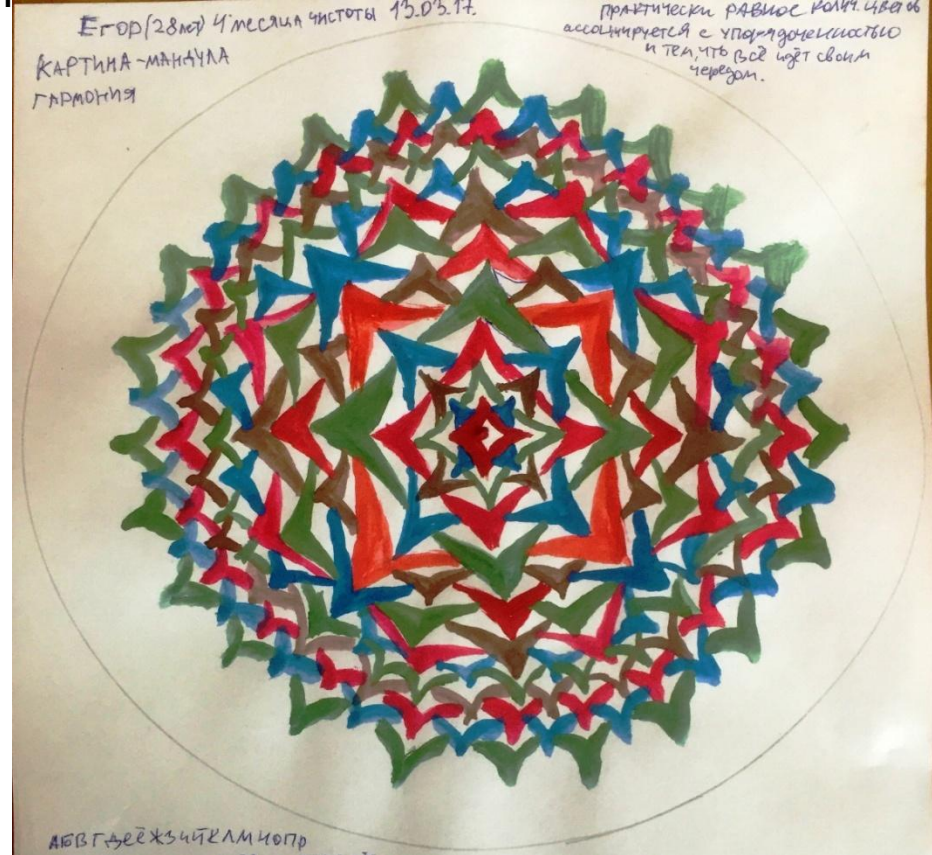
Теперь поищем прекрасную геометрию в Природе.
«Природа так обо всем позаботилась, что повсюду ты находишь, чему учиться» Леонардо да Винчи. Цветок подсолнуха, годовые кольца дерева, паутина, сосновая шишка-это ли не Мандель?



Научные исследования показали, что структуры мандалы и сетчатки человеческого глаза похожи, поэтому, когда мы смотрим на мандалу, в мозгу происходят активные преобразовательные процессы — рисование мандал и их рассматривание помогают восстановить как физическое, так и психическое равновесие между правым и левым полушариями мозга.



Мандала как арт-терапевтическая техника связана с созданием рисунков на основе круга. Нередко эта техника также предполагает изготовление объемных работ в форме круга или сферы с использованием песка, глины, травы, снега или иных пластических или поделочных материалов. Создание изображений в круге может рассматриваться как проективная диагностическая методика, а также как инструмент терапевтического воздействия, основанного на художественном творчестве и последующем анализе и осознании автором актуального психологического материала (чувств, неосознаваемых потребностей, внутренних конфликтов и ресурсов, перспектив дальнейшего развития), отраженного в его рисунке (Городской Буксирь 13.03.2017 Спб)



В качестве инструмента психологической интеграции и оценки в процессе психотерапии мандалы стали впервые использоваться К. Юнгом. Он, в частности, предположил, что проявляющиеся в сновидениях, фантазиях и рисунках клиентов круглые или сферические образы могут отражать особенности процесса психического развития (индивидуации) с характерными для него фазами, а также взаимодействие сознательных и бессознательных аспектов психики. Анализируя структурные и содержательные особенности таких образов можно не только помочь клиенту лучше понять процесс развития, но и активизировать внутренние ресурсы и механизмы, обеспечивающие преодоление кризисных состояний (Jung 1965, Kopytin 1993, Slegelis 1987). (РЦ «Медицинский русский» Воронеж)



Определенное терапевтическое значение может иметь связанная с мандалами форма круга (сферы), способствующая снятию психического напряжения и психофизической гармонизации. Круг также может выступать визуальным контейнером, обеспечивающим защиту и организацию сложного психологического материала, проецируемого на его внутреннее пространство во время создания и созерцания мандал.

(Арт- клуб «Бодрый мельник и сотоварищи», мандалы из природных, осенних материалов на одноразовой тарелочке, осень 2016, Лавра, СПб)



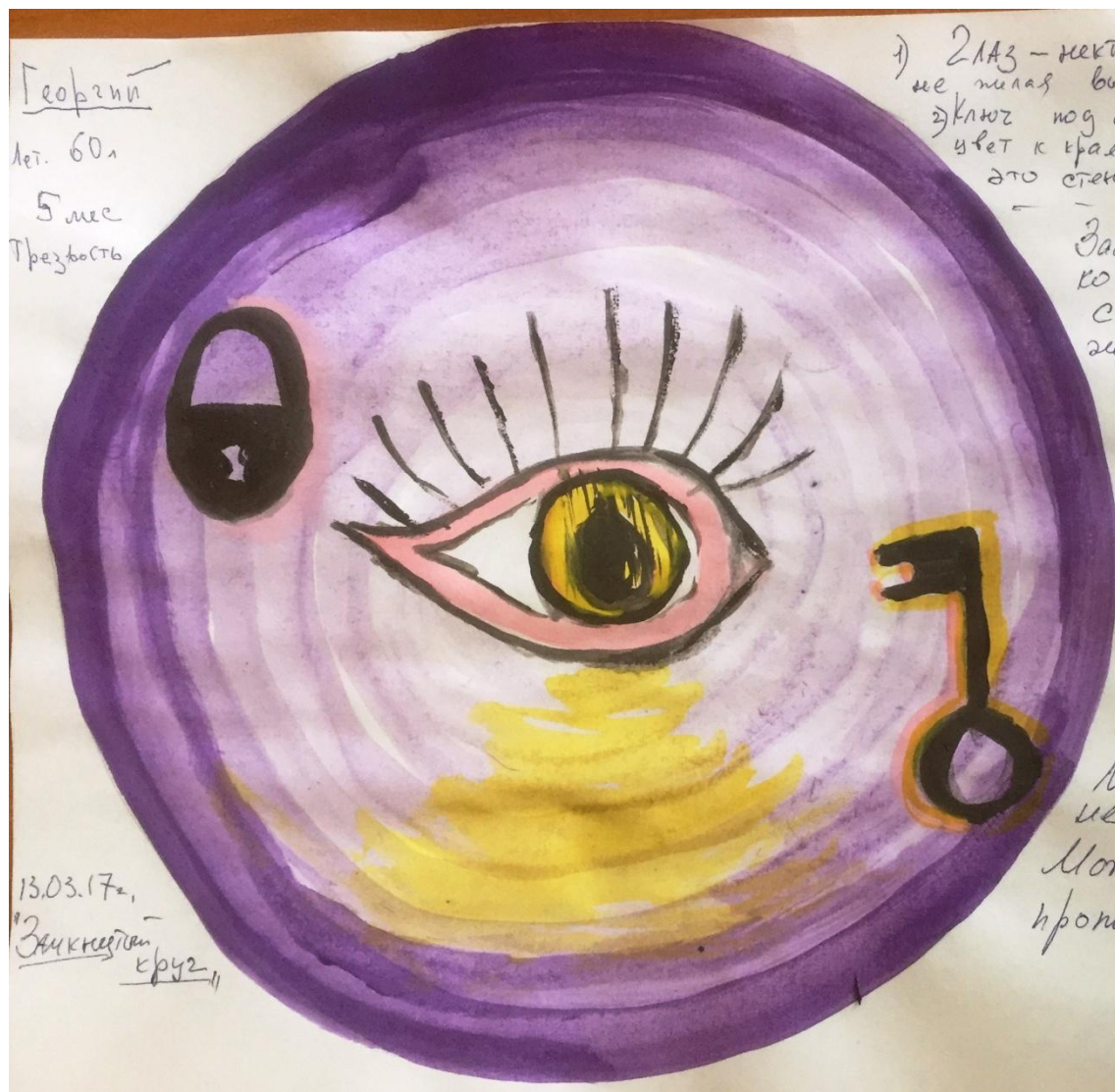
Использование мандал в арт-терапевтической практике и психологических исследованиях тесно связано с группой американских арт-терапевтов, возглавляемых Kellogg (1978, 2002). Kellogg не только активно применяла рисование мандал в качестве терапевтической процедуры, но и создала оригинальную систему диагностических критериев для интерпретации рисунков в круге (так называемые «архетипические стадии Большого Круга Мандалы»). Подробно в книге под редакцией **А. И. Копытина «Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала"»** Издательство: "Психотерапия" М.,(2011)



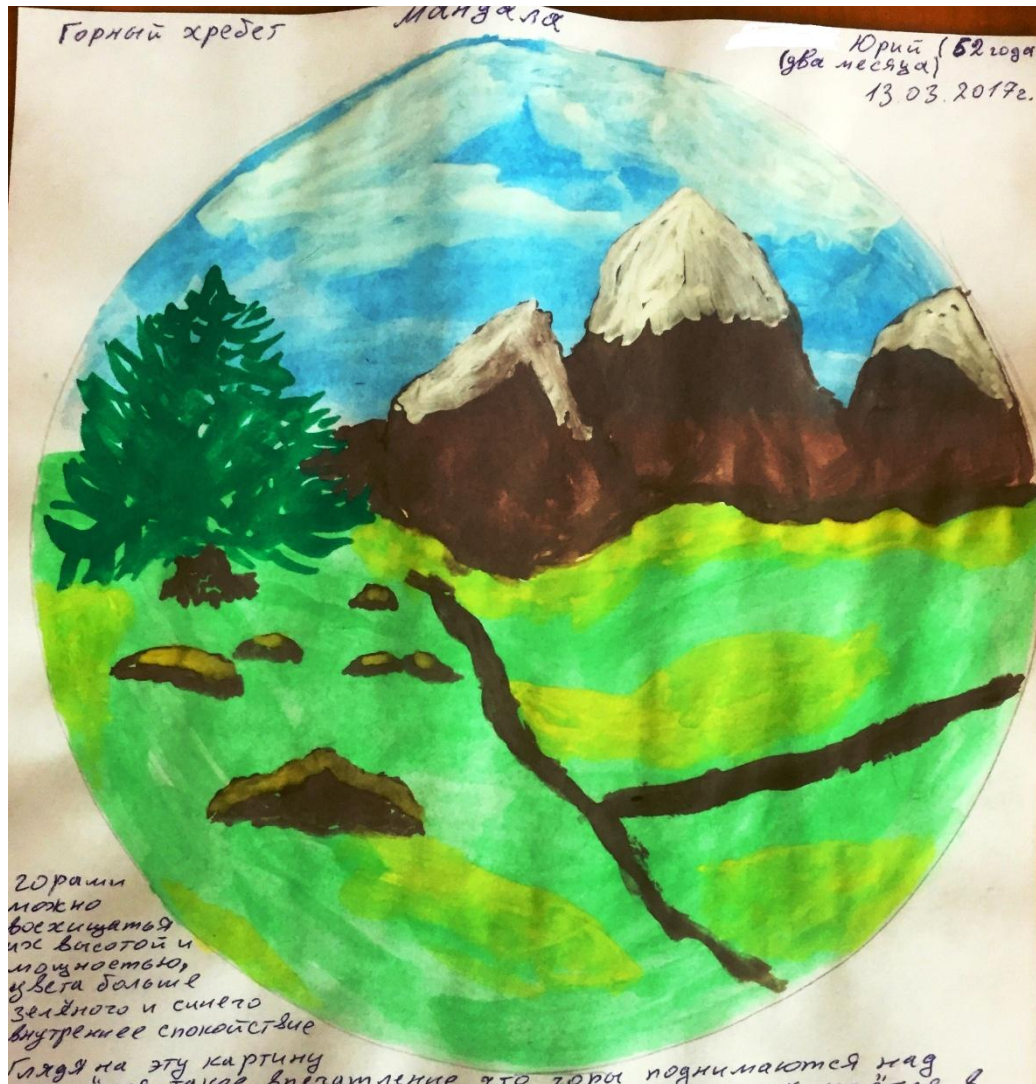
Как пишет Дж. Келлог (Келлог 2003), «мандала... может восприниматься как капля взятой на анализ крови, по которой можно определить, какие изменения происходят в организме, и каков эффект лечения. И это — не единственная аналогия с биологическими пробами: мандалу можно рассматривать еще и как живую клетку, обладающую целостностью и жизнеспособностью. Гармония и красота присущи «здоровым» мандалам, так же, как они присущи здоровым живым организмам» (С. 32).



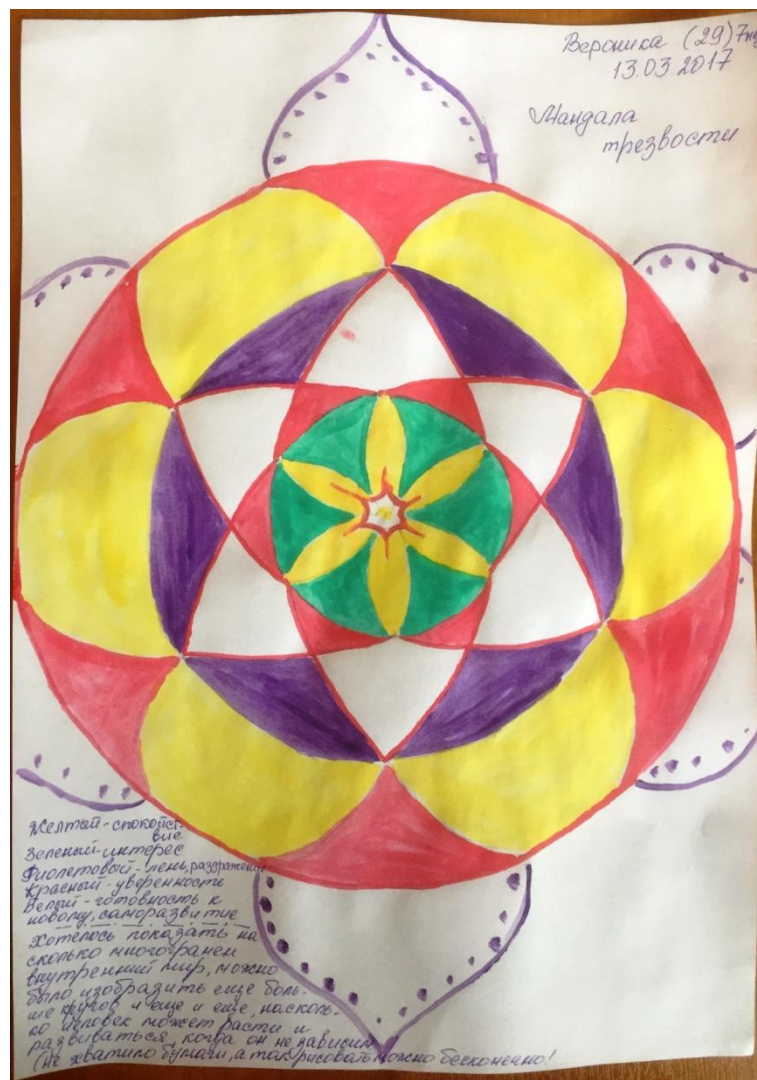
Использование мандал в арт-терапии убедило нас в том, что изображения в круге в качестве проективной процедуры часто отражают общие системные характеристики психики автора – ее организованность или хаотичность, целостность или фрагментированность, открытость или закрытость, устойчивость (статичность) или неустойчивость (в том числе, разбалансированность, связанную с переживанием изменений).



Посмотрите на мандалу и попробуйте понять, почему этот рисунок выглядит именно так. Наше бессознательное воспринимает то, что внутри как проекцию внутренних переживаний, а вот за линией круга — окружающий нас мир. Цвета, образы, символы, подсказанные нашим бессознательным в процессе работы над мандалой, являются не только диагностическим инструментом для психотерапевта, но и способны оказать развивающее, исцеляющее воздействие на психику и физическое тело.



Работа с мандалой — это встреча со своей глубинной сущностью, избавление от травмирующего опыта, осознание истинных желаний и потребностей. В процессе работы с мандалой происходит непостижимая внутренняя работа, результаты которой проявляются в мыслях, поведении, чувствах, отношении к себе и окружающим.



В психотерапии мандала не строится по определенным правилам (как в религиозных практиках), а создается произвольно, так, как подсказывает наше бессознательное. Образы мандалы — это проекция нашей психической реальности, то есть отражение внутреннего мира в символах. «Мандала соответствует микрокосмической природе души» К.Г.Юнг. Психологическое развитие, по мнению Юнга, является не четким и линейным, а круговым, оно состоит из возвращения снова и снова к центру души, к Самости.



Существует огромное количество методик. Мандалы существуют практически у всех народов, формы и размеры мандал могут быть самыми разными. В природе мандала присутствует везде: от солнца до снежинки.

Итак, выберите спокойное место, вооружитесь... тем что есть) Расслабьтесь, понаблюдайте за пространством вашего круга, почувствуйте, какие цвета, материалы... вам хочется взять, и начинайте творить.



Работая с мандалами самостоятельно: не пытайтесь трактовать свою мандалу и ставить себе разнообразные диагнозы! Интерпретация мандалы — сложный длительный процесс, основанный на опыте и специальных знаниях, учитывающий комплекс дополнительных обстоятельств.

«Мандала — точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя». J. Kellogg

