

МАНДАЛА

- “Осознание смысла, лежащего в основе - это только отправная точка”
(Римпоче)
- “Хорошо выполненная мандала - это книга, содержащая в себе большое количество информации, но тому, кто захочет прочесть ее символы, вначале необходимо овладеть ее языком “ (Р.С.де Ропп).
- “ Мандала - это техника для создания жизненной силы внутри человека “
(Х.и М.Аргуэлес)
- “ Путь, который может быть назван, не настоящий путь. Имя, которое может быть названо, не настоящее имя” (Лао Цзы)
- “ Нет логического пути открытия элементарных законов. Есть только путь интуиции” (А.Энштейн)

Мандала переводится с санскрита как круг, центр. Мандалы как архаичное средство исцеления и развития, как глубинный архетипический символ существовали во всех культурах. Так, например, витражи христианских соборов в Европе чаще всего представляют собой мандалы, то есть рисунки в круге. Затем культура мандал исчезла на Западе, и вновь появилась в конце 19 века с Востока (Тибет, Китай, Индия).

Впервые в психологии обратил внимание на рисунки в круге Е.Г.Юнг, заметивший стихийное рисование мандал у своих пациентов. До настоящего времени мандалы изучены очень мало, нет достаточно материала и собран только эмпирический опыт.

Мандалы относятся к трансперсональному направлению арттерапии, и используется в психологии и психотерапии как очень мощный метод глубинной диагностики и интеграции. Это - экспресс- диагностика и экспресс-помощь.

Диагностика: доступ к глубинному бессознательному, что дает возможность по символам определить глубинное состояние клиента (так называемую экзистенциальную ситуацию клиента).

Помощь заключается в быстрой интеграции личности (поэтому мандала используется в любых кризисных состояниях), минуя осознание. Круг (т.е. сама мандала) - это защита, нерасчлененность, неразделенность, целостность, порядок, границы.

Когда человек рисует мандалу, он рисует свой внутренний мир в настоящий момент, состояние, Самость, себя настоящего, вне социума, свою духовную сущность. Он отвечает на экзистенциальные вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я? Когда получен ответ на первые два вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает сильнейший психотерапевтический эффект.

С мандалой можно работать на 3-х уровнях:

- биографическом
- культуральном
- архетипическом

С помощью мандалы достигается гомеостаз, гармонизация личности. Налаживаются отношения между Эго и Самостью. Чем лучше эти отношения, тем здоровее личность.

Существует большое количество классификаций мандал по цвету, рисунку, центрированности и другим признакам. Приведем примеры возможных классификаций.

Классификация 1.

1. Мандала со смещенным центром. Человек отрабатывает защиты, доступ к регрессивному материалу, возможна инфантильность.
2. Мандала заполнена геометрическими фигурами. Зрелая личность, но не центрированная.
3. Мандала без центра (чистый круг). Трансформация личности, метаморфоза, перерождение.

Классификация 2.

11 классических тибетских мандал. Сюда можно рисунки

1. Пустота, отсутствие деления. Центра нет, он не нужен: целостность личности.
2. Появления центра. Это соответствует формированию Эго. Идет процесс отработки «Я».
- 3-4. Появляется дуальное восприятие собственного Эго. Человек четко делит мир на черное и белое, хорошее и плохое, материальное и духовное, друзья и враги.
- 5-6. Сформированные моральные принципы обеспечивают некоторую жизненную устойчивость. Недостаток опор восполняется за счет отработки параллельных частей личности. Например: Человек начинает понимать, что не все, что он считал плохим в жизни, оказывается плохим, иногда, для того чтобы помочь человеку нужно отказать ему.
- 7-8. Расширение границ сознания. Вверх – духовный рост (высшее бессознательное). Вниз-отработка Тени.
9. Уравновешенный хороший крест, жесткая матрица, много четкости. Хорошо если эта мандала появляется после хаотических и непонятных мандал. Характерна для учителей и военных.
10. Переход к многомерному восприятию себя и мира. «Я могу изменить все, что хочу», это же шар, а не тарелка.
11. Гармоничное восприятие всего. Самость. «Что хочу то и делаю». В реальности чаще признак метафизической интоксикации.

Классификация 3.

Три основных типа мандал по стадиям развития личности (Келлог, Хардинг):

- простой круг (исходная целостность при низкой степени зрелости и дифференцированности, как у ребенка)
- мандала, т.е. комбинации круга, квадрата, креста, треугольника (высокая степень зрелости и дифференцированности при наличии четкого центра, т.е. уравновешивание динамических сил)
- яйцо, сосуд, чрево (“сосуд преображения”, дальнейший рост, зона ближайшего развития).

Классификация 3.

Большой круг мандалы Дж. Келлог.

0. Пустота. Она может соответствовать двум состояниям личности:

1. **Абсолютный жизненный тупик**(самостоятельно не выберется).
2. **Состояние глобального перехода.** Пустота в данном случае может соответствовать ощущению вибрационной невесомости, внутренней тишине, отсутствие пространства и времени. Существование со всеми, объединяющий опыт, единение. Яйцо.

1. Паутинка. Черные круги. Ощущение черной пустоты. Данное состояние чаще описывается как ощущение расщепления, тяжести инерции, покинутости, безнадежности, сдавленности.

Чувство холода, падение в бездну. При рисовании чаще используется только два цвета (как ребенок в момент рождения создает себе систему координат). Эта мандала характерна для наркоманов, больных в тяжелом, кризисном состоянии как экзистенциальном, так и реактивном. (Изгнание из рая.)

2. Блаженство. Соответствует состоянию: полета, бесплотности, невидимости, доверия, безграничности пространства, самоотдачи, экстаза, отпущения грехов (я чист). На мандале нет центра, нет структурированности, выход за границы круга, часто используется синий цвет, изображается вода, звезды. Состояние человека соответствует состоянию родившегося ребенка. Чувство базового доверия к миру. Невероятная эмпативность. Это состояние свойственно художникам и алкоголикам.

3. Лабиринт, спираль. Чаще используемые слова при описании данной мандалы: фокусировка, вихрь. Стрела, дыхание, ворота (в храм), вход в подземелье, судьба. Паутина, пуповина, плацента. Это состояние соответствует состоянию отделения от матери, виден выход, признак наличия динамики. Если спираль закручивается по часовой стрелки это хороший доступ к регрессивному материалу, если против, то регресс есть, но он не осознается.

4. Начало. Чаще используемые слова при описании данной мандалы: мать и дитя, мадонна, рост, магия. При рисовании появляется треугольник. Продолжается формирование системы координат. Если треугольник стоит на основании, это является признаком хорошей дифференциации себя от других (формирование эго), крепко стоит на ногах. Если треугольник вершиной вниз, то человеку нужна поддержка. Используется палитра млекопитающих – красный, оранжевый.

5. Мишень. Используемые слова при описании: сдавление, засасывание, водоворот, конфронтация, ритуалы, паранойя. При рисовании часто используют концентрические круги, что говорит о формировании психологических защит, копинг-механизмов. Появляется поведенческая гибкость. Формируются этические представления, социальные роли, нормы. Происходит первичное самоопределение, формируется первичное эго. Это характерно для ритуального поведения, компульсий, навязчивостей. Палитра млекопитающих. БПМ – 2.

6. Единоборство с драконом. Патологическое расщепление.

Используемые слова при описании: дракон, негативизм, противоречия, амбивалентность, расщепление, страх, уход.

Эта мандала характерна для подростков 13-14 лет (вторичная сепарация с родителями). Возможен дебют эндогенных заболеваний. Если у человека в таком состоянии есть тревога, она становится меньше при агрессивном поведении. Также такая мандала характерна для божьего типа личности - тратится много энергии на поддержание инаковости: «Я не такой как все».

Чаще используется желтый цвет. Изображают солнце, звезды, небо, землю.

7. Оквадрачивание круга. Используемые слова при описании мандалы: равновесие, внутренняя нравственность, воля, целеполагание, мышление. В этот момент у человека развивается рациональная парадигма (я хочу понимать).

На мандале чаще рисуют крест, квадрат, жесткие фигуры. Человек ищет новую систему координат. Палитра земноводных и млекопитающих, много зеленого цвета.

8. Функционирующее Эго. Используемые слова при описании: форма и размер, сила, деяние, прямота, гармония, функциональность. На этом этапе происходит углубление рациональной части. Сформирована установка «Я есть». Идет отработка «Я есть»,

когда я что-то делаю. Социализация сознания. Это ранняя зрелость 22-29 лет, есть профессия, решение духовных вопросов откладывается. В мандалах рисуют свастику и пятиконечные звезды. Характерна человеческая, сложная палитра. Ассоциация с музыкой Моцарта.

9. Кристаллизация. Используемые слова: опыт, я в мире, я и другие, общество, местоположение. На этом этапе возможна зависимость от социальных ролей, маски начинают прирастать. Ограничена степень свободы. В мандале рисуют цветы, орнамент, кристаллы, симметричные рисунки. Основной цвет – голубой. Преддверие хорошего экзистенциального кризиса. На этом этапе возможна смена профессии.

10. Врата смерти. Это промежуточная стадия между низом и верхом. Используемые слова: распятие, унижение, поражение, могила, богооставленность, статика, изоляция. Изменения, происходящие с человеком, пока не могут быть осознаны. Человек утрачивает контроль. Это экзистенциальный кризис. В мандалах появляется перевернутый треугольник (разрушение всего, что строил), андреевский крест. Палитра человеческая – темные цвета (темно-коричневый, темно-синий). Ассоциация с музыкой Стравинского, Шнитке.

11. Фрагментация. Используемые слова: расчленение, утрата я, дезинтеграция, гниение, шизофрения, мрачный ритуал, неприятно, ничего не хочу менять, бесполезно. Часто рисуют концентрические перечеркнутые круги (мишень, паутина). Встречается при шизофрении, онкологических заболеваниях (терминальные стадии), тяжелом старческом маразме. Субъективно переживается как распад «Я». В палитре полный хаос. Смотрится такая мандала очень тяжело. Рисующий стремится нарисовать мандалу большего размера.

12. Трансценденция. Экстаз. Используемые слова: белый цвет, нирвана, фонтан, божественная энергия, деяния без бытия, воскрешение, естественная красота. В рисовании встречается изображение пламени (пламя разума), летящей птицы (парящий орел), павлинье перо. Разнообразная палитра (млекопитающихся и взрослая). Попадание в самость.

Мандала – это:

ВНЕШНЕ - серия концентрических форм, содержащих некоторое симметрично расположенное четырехкратное изображение.

СОДЕРЖАТЕЛЬНО - магический круг, “терапевтическое, интегрирующее средство, использовавшееся в произведениях, созданных пациентами в процессе поисков собственной индивидуальности” (К.Г. Юнг). Объединение противоположностей на более высоком уровне, процесс психического развития, выражающий себя в символах. Различные уровни сознания человека и энергия, которая их объединяет

ЦЕЛЬ - более высокий уровень интеграции. “Мандалы... обычно появляются в ситуациях замешательства или беспомощности. Следовательно, архетип являет собой матрицу порядка, которая... обозначена кругом, поделенным на четыре части (кватерность). Эта матрица наложена на психический хаос таким образом, что любое содержание находит свое место, а беспорядочная сумятица удерживается охраняющим кругом” (К.Г. Юнг). Кватерность - универсальный архетип, логическая предпосылка всякого целостного суждения, а для такого суждения необходимо наличие четырех аспектов (по К.Юнгу). Мандала помогает лучше воспринимать свои чувства, так как она есть общая схема (система координат).

ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ МАНДАЛЫ - универсальное действо и ритуал самоинтеграции, другими словами - аутопсихотерапия. Именно поэтому процесс создания мандалы является экстренной помощью в тех случаях, когда традиционная психотерапия не подходит.

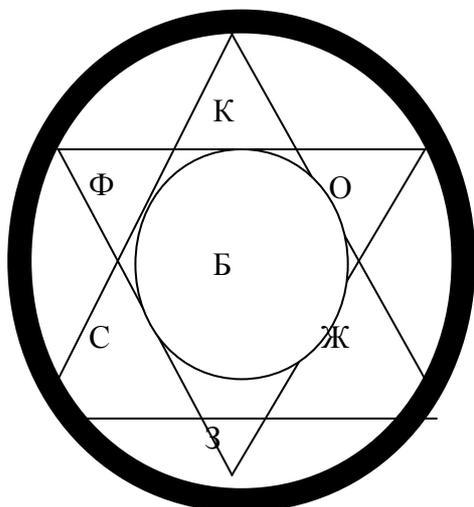
БАЗА - Человек есть центр его собственной относительно пространственно-временной композиции. Центр - самость, индивидуум (настоящее), то, что над- и под-становится будущим и прошлым. Достижение самости - “это наша жизненная цель, ибо она является наиболее полным выражением той роковой комбинации, которую мы называем индивидуальностью” (К.Г.Юнг). Достижение целостности - цель психотерапии как таковой.

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ МАНДАЛЫ - **ЦЕНТР** (всегда постоянный), **СИММЕТРИЧНОСТЬ** и **КАРДИНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ** (эти параметры конкретны, т.е. изменчивы).

РИТМЫ МАНДАЛЫ - центричность, исцеление, рост. Оздоровление и рост - ответ на кризисные ситуации. Эти кризисы - нормальный интегративный аспект жизни. От человека зависит, как в ответ на кризис он станет развиваться - в сторону прогресса (свет) или в сторону регресса (тьма). Мандала - основное средство второй, главной фазы роста, которая начинается там, где угасает потребность физического роста. По достижении зрелости фокус внимания медленно перемещается внутрь (развитие интуитивных способностей после 35 - 40 лет).

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МАНДАЛЫ - **КРУГ** (воздух, космос, самая простая и экономичная форма. Основа, первопричина, иррациональное качество - бессознательное и сверхсознательное, Инь, Анахата). **КВАДРАТ** или многоугольник с количеством сторон, кратным четырем (земля, рациональное качество - сознание, кватерность, Муладхара, Ян). **ЧАША** (вода, иррациональное качество - чувства, эмоции, изменчивость, пластичность, Свадхистана, Инь). **ТРЕУГОЛЬНИК** (огонь, соединение несоединимого, созидание, дух, Манипура, Ян). **ТОЧКА** (эфир, центр, самость, начало и конец всего). “Когда ваше сердце сосредоточено на одной точке, тогда нет ничего невозможного “ (Будда).

ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ МАНДАЛЫ - вырастают друг из друга и переходят друг в друга. Это Очищение, Концентрация, Ориентация, Создание, Поглощение, Разрушение, Воссоединение, Исполнение.



ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА МАНДАЛЫ - 1,2,3 - первичные цвета, 4,5,6 - дополнительные. Белый (центр) - первоначальный порядок, изначальный свет, внутри и распространяется наружу. Черный - отсутствие света, первоначальный хаос, сжимается снаружи внутрь, полное поглощение.

Символизм мандалы (К.Г. Юнг)

1. Символика круга (мандалы) особенно характерна для визуализаций, сновидений и свободного творчества.
2. Мандала отражает Самость, целостную личность, гармоничное ее состояние.
3. Образ мандалы отражают процесс индивидуации (стремление наиболее полно реализовать себя).
4. При этом мандала выступает как главенствующий центр, источник психической энергии и психического развития личности
5. Этот центр и есть Самость, поэтому он воспринимается совсем не так, как Эго (“он полнее, целостнее, шире и глубже”).
6. Основные 9 категорий мандал, появляющиеся в работе с ними:
 - циркулярные, сферические и яйцевидные формы,
 - круги, образованные цветком,
 - солнце или звезда (крест с 4, 8 или 12 лучами),
 - круги с крестом или квадратом,
 - круги в виде змеи,
 - круг с триадическими или пентадическими фигурами (у которых число граней 3 или 5 или кратное им),
 - образы, представляющие собой план двора, города, дома, замка,
 - глаза,
 - круг, сферы или крестообразные фигуры, изображенные во вращении (спирали и свастики).
7. Тот или иной тип мандалы отражает индивидуальную динамику изменений личности.

Техники работы с мандалами

1. Рисуночные мандалы (палитра мандалы, Где я, Кто я и др.)
2. Насыпные мандалы (песок, крупы)
3. Групповые мандалы (построение совместной мандалы, «живая мандала группы», групповая мандала для одного)
4. Тибетские энергетические мандалы
5. Раскрашивание христианских мандал (розеточных, лабиринтных, фигурных)
6. Классические тибетские мандалы развития
7. Мандалы «высших состояний» (пустота, свобода, любовь, понимание, радость, трансформация и др.)
8. Медитация мандалы
9. Мандала желаемого состояния
10. Большой Круг Мандалы Дж. Келлог
11. Парные мандалы
12. Построение мандалы «Каменный лабиринт»
13. Мандалы первостихий
14. Мандала-танец