

Амгалан Ли

Рисуем

на коленке

Мандала

चक्र

चक्र

चक्र

मण्डल

मण्डल

Relax

и исполнение
желаний

УДК 741
ББК 85.15
Л55

Ли, А.

Л55 Рисуем на коленке. Мандала / А. Ли. — М. : РИПОЛ классик, 2016. — 96 с. : ил. — (Рисуем на коленке).

ISBN 978-5-386-08493-6

В переводе с санскрита «мандала» означает центр, окружность и издавна имеет духовный смысл символического отражения внутреннего мира человека. Мандала — это не просто слово, а целое направление в арт-терапии, позволяющее исследовать наше внутреннее «я», инструмент, который используется не только в индивидуальной, но и в групповой психологической работе. Рисуя мандалу, человек передает своё внутреннее состояние на листке бумаги. Не бывает одинаковых мандал так же, как не бывает одинаковых людей. Мандала позволяет погрузиться в бессознательное и достичь внутренней целостности. Она помогает «навести порядок» внутри психической вселенной человека. Эта книга научит основам рисования собственной мандалы и позволит расслабиться, раскрашивая уже готовые рисунки.

**УДК 741
ББК 85.15**

ISBN 978-5-386-08493-6

© Ли А., 2016
© Издание. Оформление. ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2016

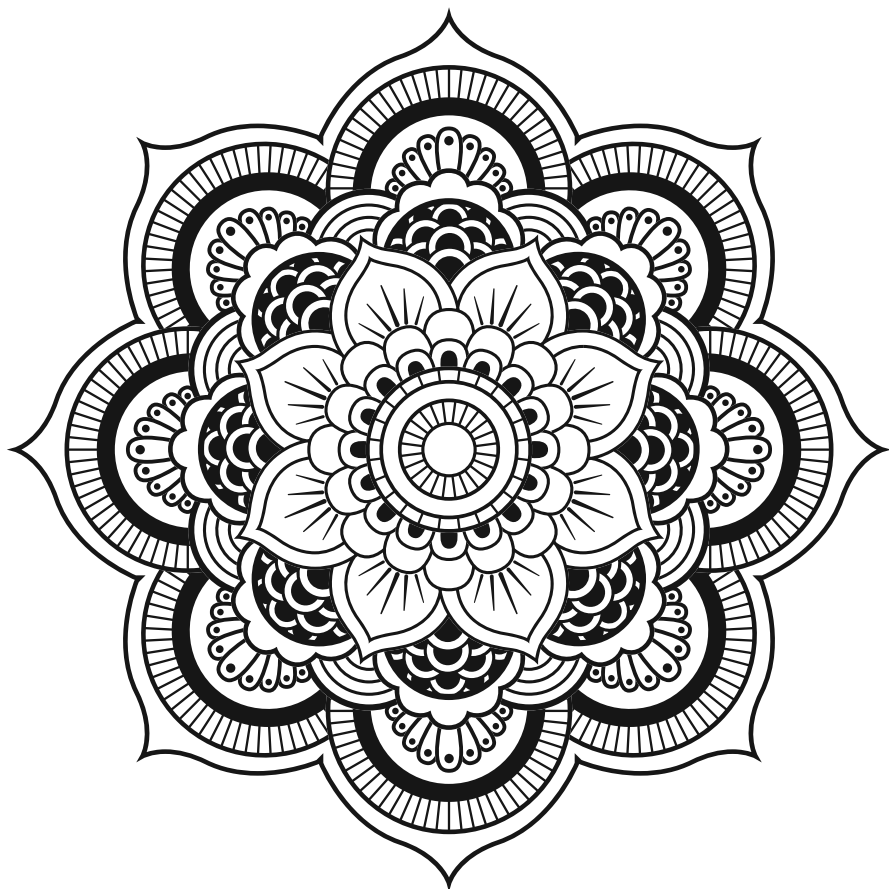
Что такое мандала?

В прежние времена слово «мандала» было известно лишь специалистам и любителям восточной культуры и эзотерики. В переводе санскрита «мандала» означает круг, шар, графическое изображение Вселенной, представляющее иерархическую расстановку буддийских святых.

Изображение мандалы символически отражает внутренний мир человека и активно применяется в буддистских и индуистских практиках, являясь одним из самых известных символов буддизма.

4

ЧТО ТАКОЕ МАНДАЛА?



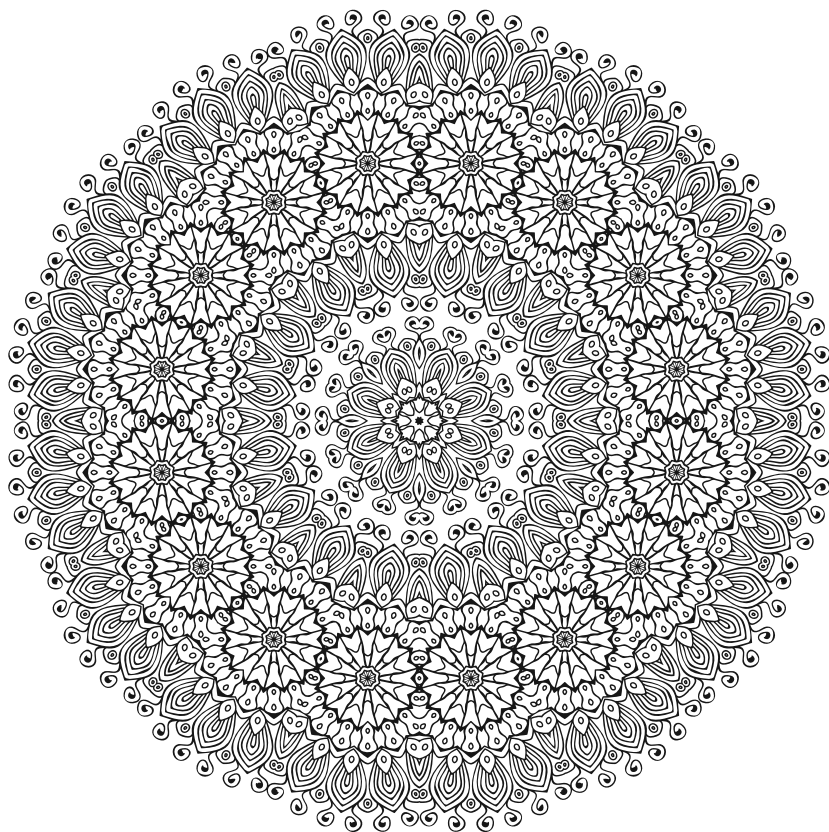
Мандалы создавали первобытные народы — австралийские аборигены (маори), египтяне и древние греки, кельты; к нам они дошли через культуру Индии, Китая, Японии, Тибета и стран Среднего Востока.



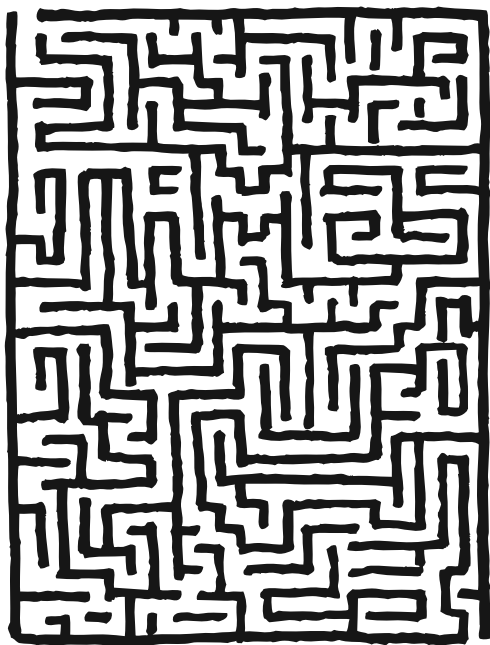
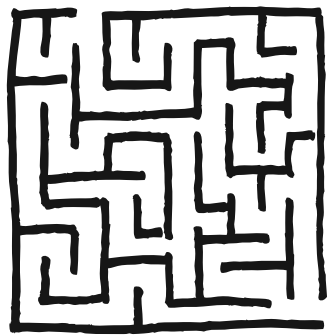
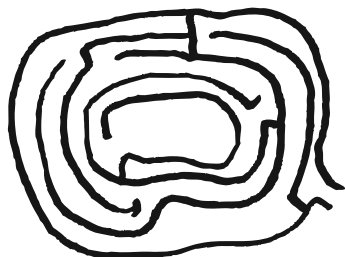
Буддийские монахи создают мандалы на открытых площадках; материалы для нее подготавливаются заранее.

Песок тщательно промывают, сушат, окрашивают. Плоскость, на которой будет создаваться мандала, должна быть идеально ровной и чисто выметенной, нити для разметки рисунка — только белыми. После необходимых приготовлений приступают к созданию мандалы; процесс может длиться несколько часов или даже дней. Песок сыплется тонкой струйкой через специальное конусообразное приспособление. Обычно мандала посвящается одному из буддийских божеств.

Мандала служит для молитвы, медитаций и созерцания, потом ее разрушают те, кто её создал. «Сумей сотворить и отпустить» — так говорят буддисты.



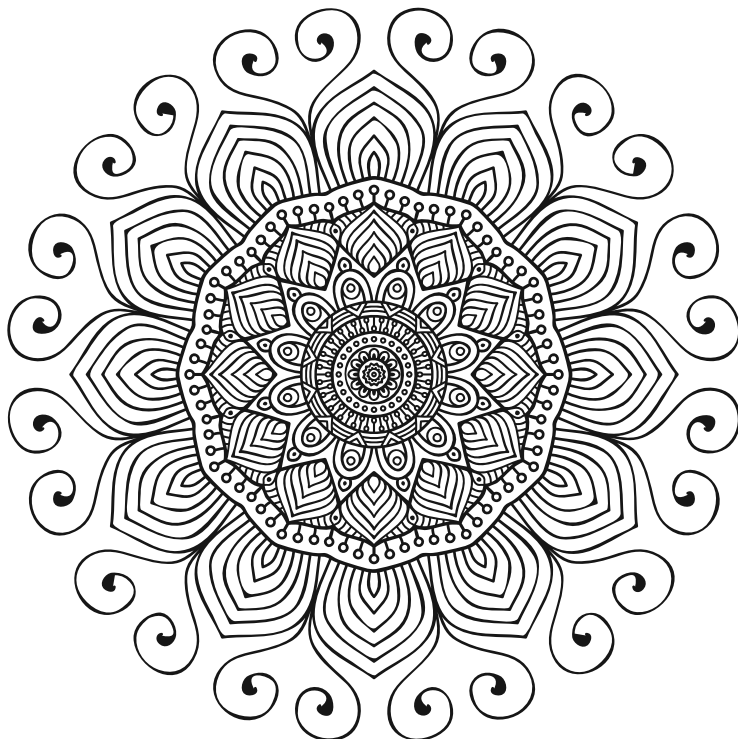
Изображения, подобные мандалам, существовали у всех народов.



В виде круга были построены многие священные доисторические места поклонения богам. Народы древности мир воспринимали как сферу, происходящее – в виде сменяющихся циклов, поэтому в круге для них воплощались прошлое, настоящее

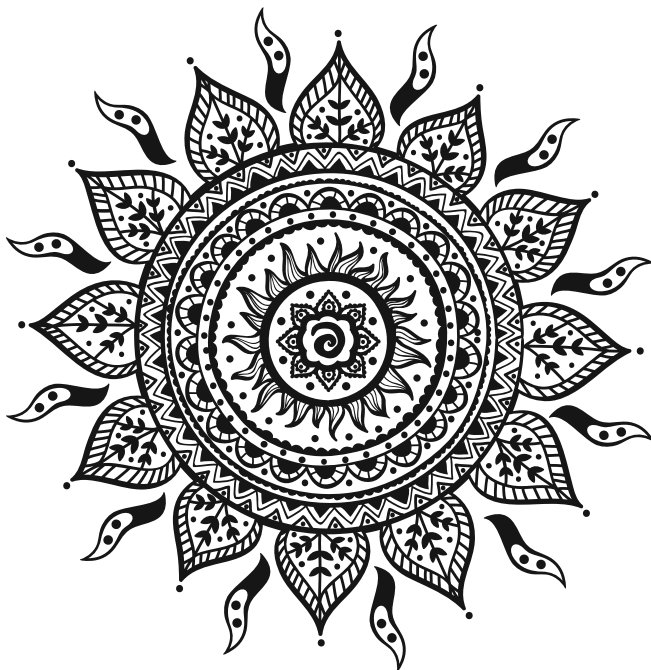
и будущее. Круг не имеет ни начала, ни конца, ни направления, он символизирует время, движение и в то же время бесконечность.

По принципу мандалы были построены все известные лабиринты.



Многие сооружения древности имеют форму круга. Так, из древнегреческих мифов мы знаем, что храм Аполлона в стране гипербореев был круглым; город Платона на Атлантиде состоял из системы концентрических кругов суши и воды. Стоунхендж, построенный в VIII–V вв. до н.э.,

состоит из нескольких кольцевых сооружений; священный храм Аркаим и т.д. Многие храмы в различных религиозных традициях построены по схеме мандалы, как буддийский Боробудур на Яве. Внешнее и внутреннее пространство мандалы священно.



Карл Густав Юнг, известный швейцарский психолог и философ, основатель аналитической психологии, в начале XX века использовал мандалы для анализа собственной личности. Ежедневно он вёл дневник, в котором символами, знаками зарисовывал своё эмоциональное состояние. Часто эти рисунки были выполнены в форме круга.

Предложив рисовать мандалы своим пациентам, Юнг обнаружил, что рисунок отражает внутреннюю жизнь человека в данный момент, он передает своё внутреннее состояние листку бумаги. В результате наблюдений Юнг пришёл к выводу, что изображение мандалы — это путь к открытию уникальной индивидуальности каждого, возможность погрузиться в бессознательное и достичь внутренней целостности, погрузиться в глубины своего «я», посмотреть на себя изнутри.

С последней четверти XX века мандала становится направлением в арт-терапии, позволяющим исследовать внутреннее «я» человека, средством, часто применяемым в индивидуальной и групповой работе психолога.

Мандала-терапия регулирует отношения человека с внешней реальностью и между различными аспектами его внутренней реальности.

