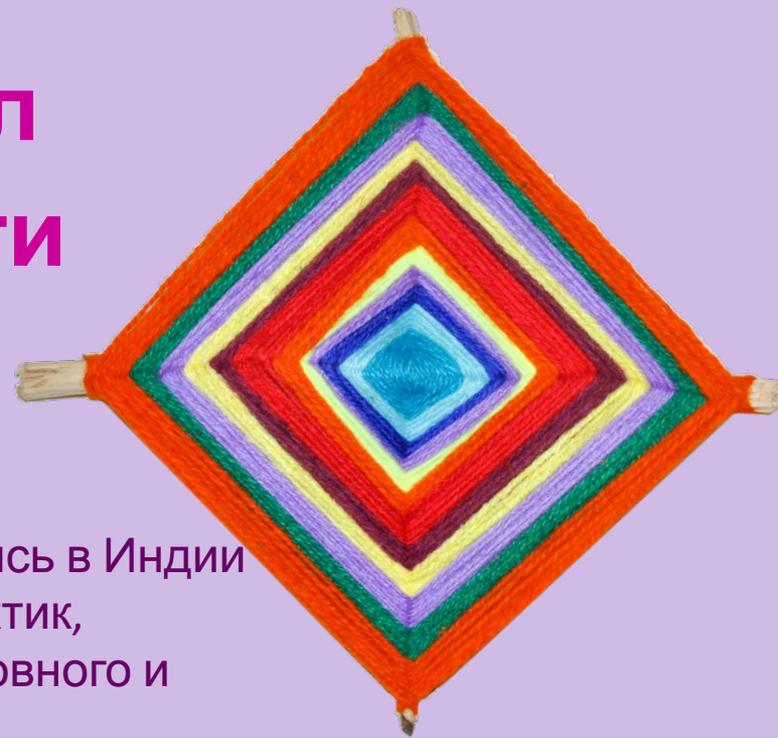




МАНДАЛ Ы

Мандала – символ гармонии и целостности внутреннего мира



Мандалы (санскр. मण्डल, «круг», «диск») - появились в Индии и стали важным инструментом для духовных практик, медитаций, они уравнивали взаимосвязи духовного и материального миров.

Мандала — это эффективный метод психодиагностики. Это картина внутреннего мира человека, в котором отражаются его сознательные и бессознательные аспекты.

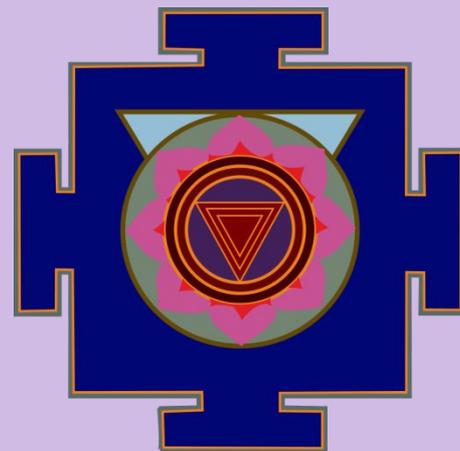
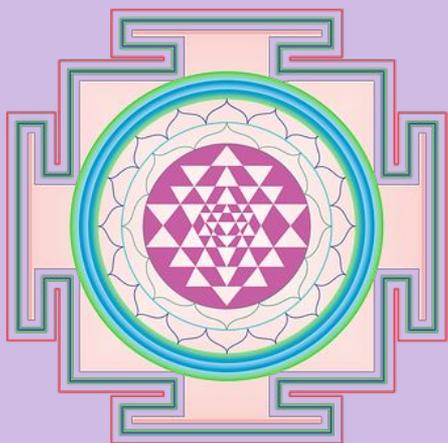
Рисую и раскрашивая мандалы у человек опирается исключительно на свою интуицию и текущее психическое состояние.

Рисунок мандалы дает представление об актуальном состоянии человека, об особенностях его взаимодействия с окружающим миром, о личных текущих проблемах, которые могут и не осознаваться и о возможных причинах этих проблем



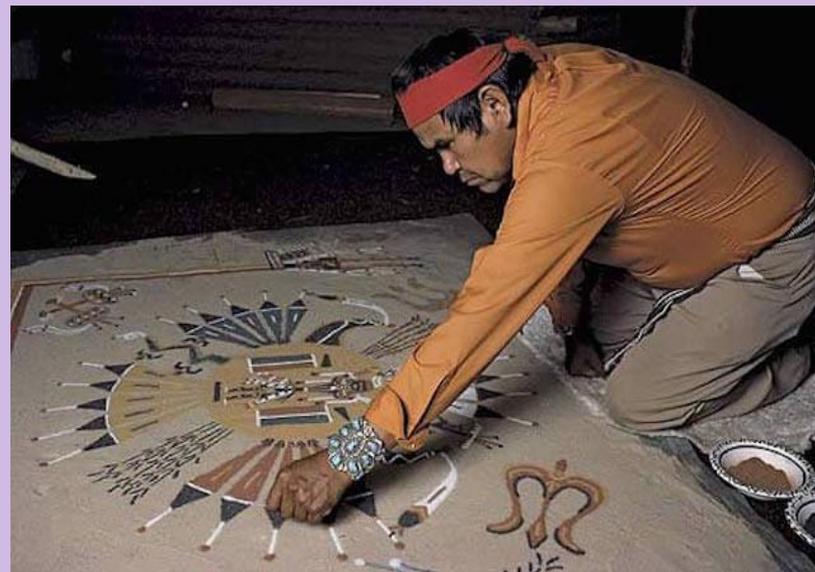
Мандалы или изображения подобные им, существовали практически у всех народов.

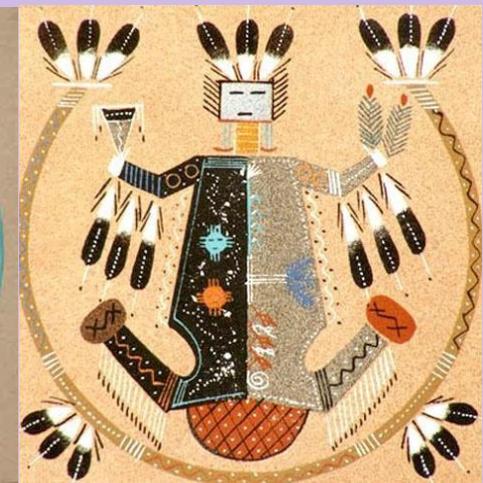
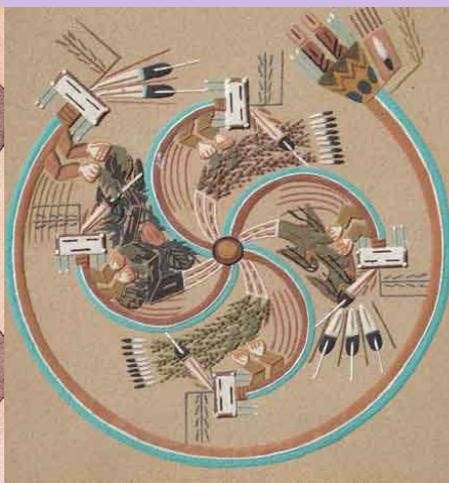
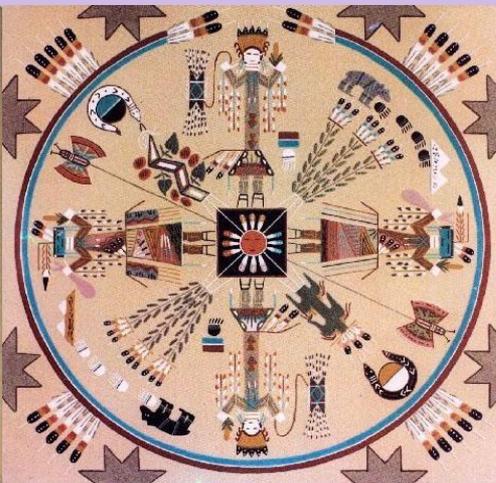
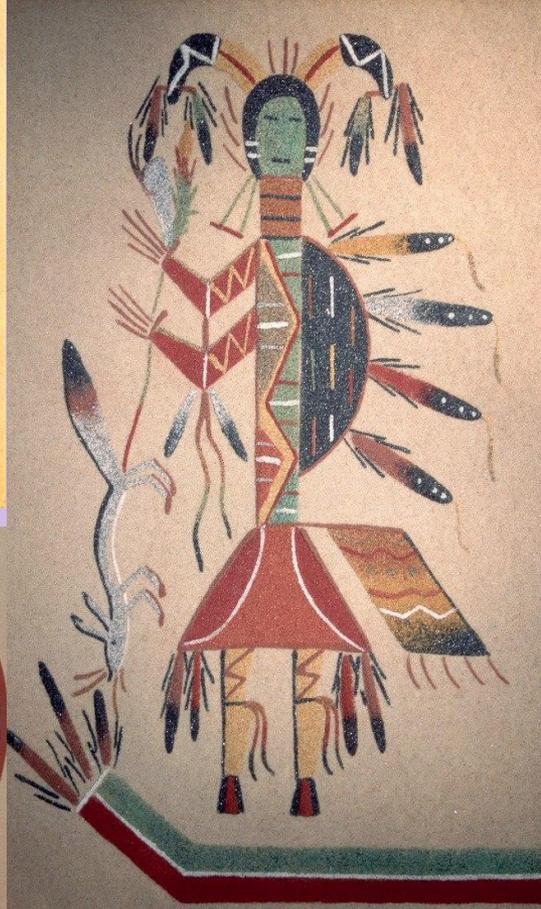
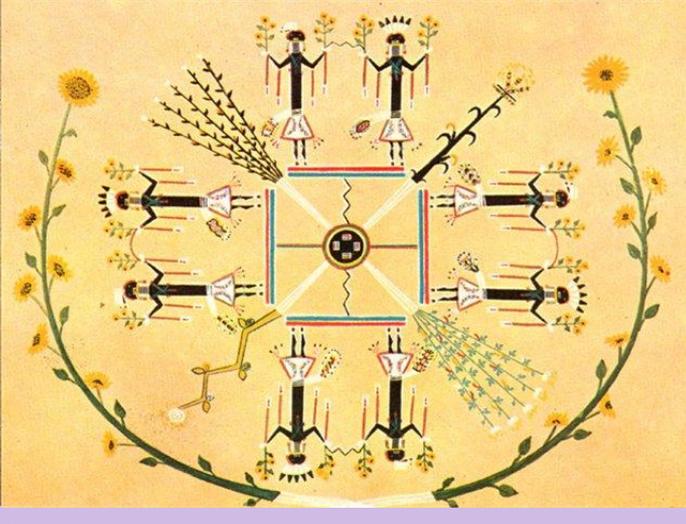
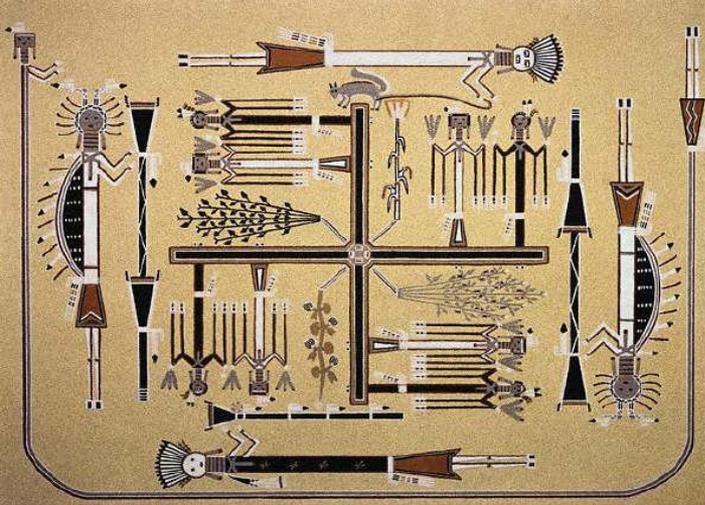
В Индии, Китае, у кельтов и славян, в Южной Америке и на Тибете.



Индийские мандалы.

Народ Навахо славится одними из самых красивых мандал в мире, включая песчаные картины, шаманские колеса, ловцы снов. В обычные фигуры из линий Навахо добавляли изображения животных, сил природы и людей. Чаще всего мандалы использовались в шаманизме, с целью исцеления людей от различных недугов, а также для призыва духов.





Существуют разные формы мандал: круглые, квадратные, лабиринты, многоугольники.

Размер Мандалы может быть любым – от небольшой картинки в несколько сантиметров до архитектурного сооружения.

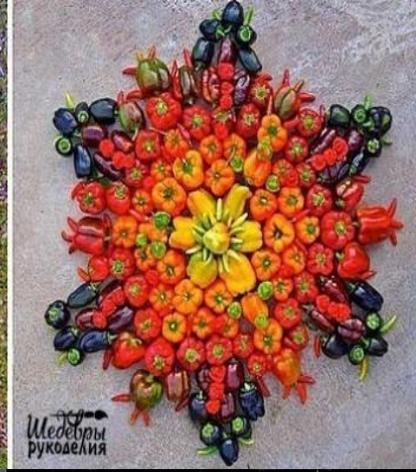




В природе вокруг нас везде присутствуют
Мандалы. Круги и квадраты, спирали...
Форма цветка и круги на воде от брошенного
камня.

Солнце и цветы. Спил дерева и даже Сама Земля.





Мандала в психологии.

Мандалы можно сравнить с рентгеновскими снимками, травмирующий результат проявляется не напрямую, а в наличии или отсутствии тех или иных цветов, линий, форм, и связей между ними. Частое рисование мандал, создает самоисцеляющий эффект, и помогает научиться понимать свои состояния чувства и эмоции. Также это позволяет наглядно увидеть в мандале трансформацию, динамику и изменения состояния.



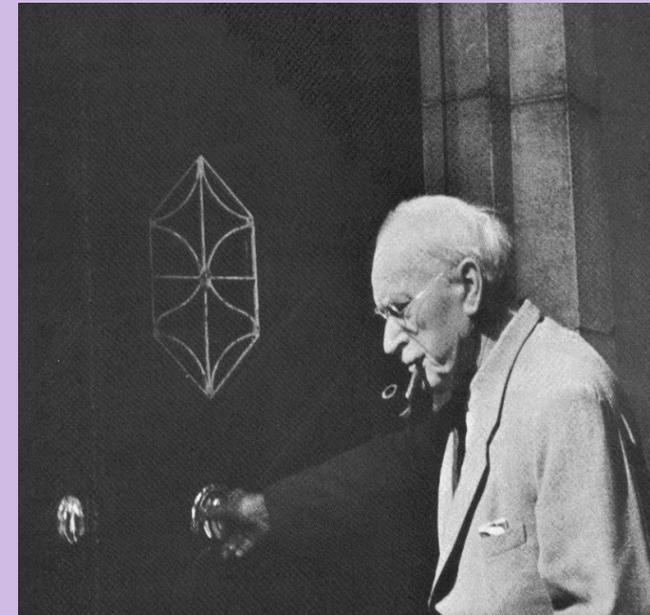
Эта проективная методика может проводиться как индивидуально, так и в группе. Рисование в команде терапевтически действует на людей, сближает их так как они заняты одним делом, позволяет увидеть внутренний мир других и получить обратную связь на свои внутренние состояния зашифрованные в мандале.

Процесс рисования мандалы напоминает ритуал. Любой рисунок считается осмысленным, здесь нет правильного, или неправильно, все имеет место быть.

Мандала по К.Г. Юнгу – Путешествие

Сейчас в психотерапии активно используется целебная сила Мандал. Первым же, кто обратился к медитации с Мандалой был Карл Густав Юнг (швейцарский психолог , 1875-1961).

По мнению Юнга рисунок Мандалы представляет собой единство личности и всей Вселенной. Он заметил что с ее помощью можно отслеживать свое психическое состояние и менять его. Он каждое утро рисовал в своем специальном дневнике мандалу, отдаваясь своему внутреннему порыву. Юнг сделал вывод , рисуя каждый день круглые символы, что они кардинально отличаются, заметил что когда он прибывал в раздраженном состоянии края нарисованного им кружка были разорваны. Рисунки отражали динамику его психики. Юнг адаптировал мандалу для современной психологии. Он считал, что мандала это проекция самости (целостности, ядра личности), внутренний мир человека и его идентичность. Мандала, как проективная методика эффективна в психодиагностике, так как в ней



Как работать с

мандалой

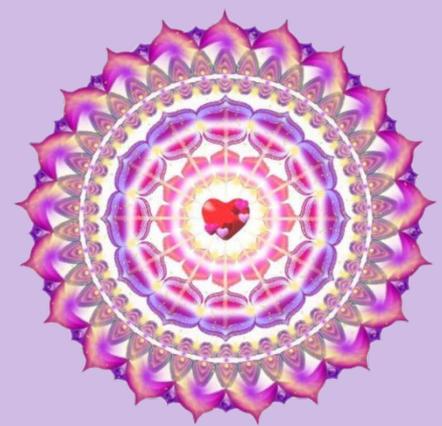
1.) Приготовьте необходимые принадлежности для создания мандалы: мелки, карандаши, краски, фломастеры. Понадобится бумага, для обводки можно взять бумажные тарелки. Необычные рисунки получаются на черной бумаге, так как цвета выглядят более насыщенно. Она может быть не только нарисована на бумаге, но и создана из сыпучих материалов (песка, крупы), из глины, камней, шишек, дерева, и т.д..

2.) Найдите уединенное место, медитируйте, сделайте дыхательную гимнастику, включите легкую музыку, зажгите благовония и свечи, чтобы создать уютную атмосферу и расслабиться. Добейтесь такого эффекта, чтобы ваш разум был чист от навязчивых мыслей, задержитесь в этом безмятежном состоянии и прочувствуйте момент. Возможно, уже на этом этапе вы увидите какие-то символы цвета формы и фигуры, которые станут ответами на ваши вопросы, и когда будете готовы, начинайте творить.

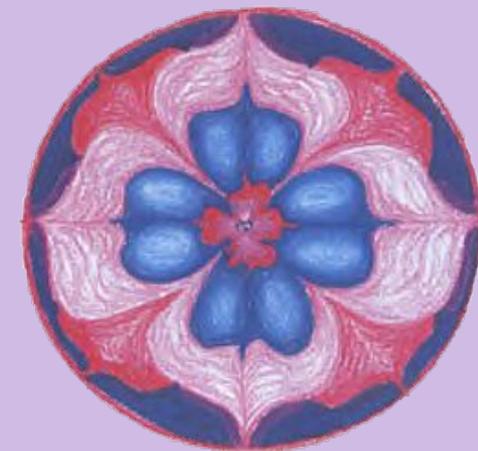


3.) Чтобы нарисовать мандалу, нужно начертить круг, а затем, начав с центра, заполнить изображением все его внутреннее пространство.

В процессе создания мандалы старайтесь как можно меньше размышлять и анализировать а больше чувствовать и переносить эти состояния на лист бумаги. Творите пока не почувствуете что вы закончили.



4.) Когда мандала будет готова, покрутите изображение и поймите где верх, а где у нее низ и зафиксируйте буквами «В.» и «Н.». Также поставьте дату создания мандалы. Это важно для отслеживания трансформации и динамики. Укажите последовательность, с которой создавались символы цвета и формы в мандале, это поможет в интерпретации. Дайте имя своей мандале, выключите на время анализ, и слушайте свои чувства. Например, одна женщина назвала свою мандалу «Цветок моря».

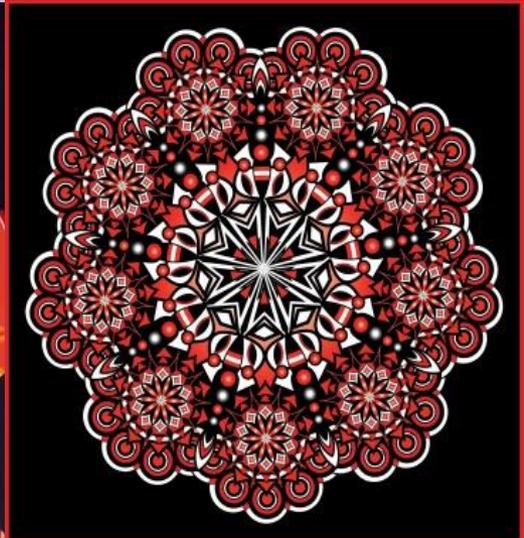


Процесс рисования мандалы напоминает ритуал. Любой рисунок считается осмысленным, здесь нет правильного, или неправильно, все имеет место быть.



Интерпретация

Мандалы

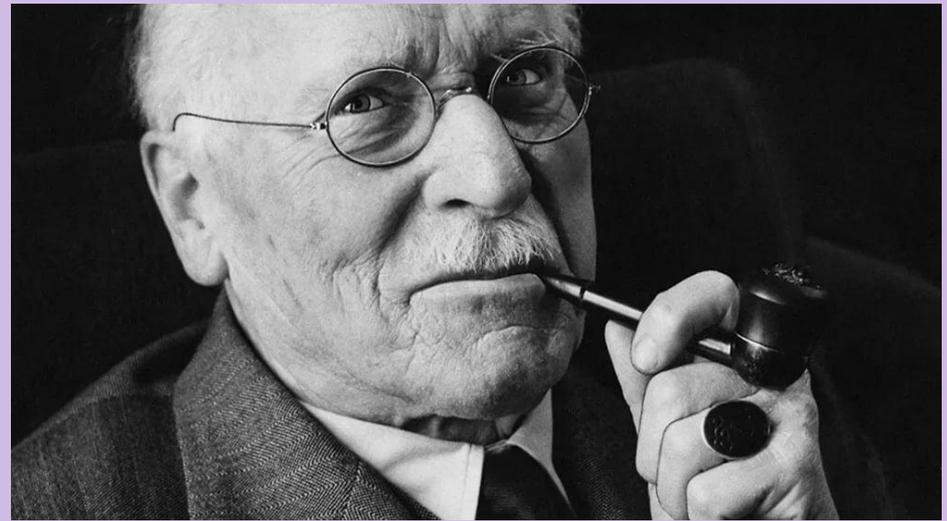




- Первое с чего начинается интерпретация мандалы, это абстрагирование, и интуитивное видение. То есть, общее впечатление, какие мысли и эмоции вызывает мандала. Лучше смотреть на расстоянии, «впитывать» мандалу отключив при этом интеллектуализацию. Фантазируйте, что вы находитесь внутри мандалы, прочувствуйте себя в разных ее местах. Записывай все метафоры фразы слова все, что приходит, чтобы потом собрать информацию воедино.
- Смотря на мандалу нужно зафиксировать какой цвет в ней преобладает, и какие цвета вообще отсутствуют. Затем выпишите все цвета которые присутствуют в мандале, начиная с самого доминирующего и заканчивая менее выраженным. Записывая цвета также указывайте ассоциации связанные с ними, важно что у вас появятся свои цвета. Например, цвет первого снега, летнего дождика, цвет едкой сливы и т. д. Рекомендуется создать свой личный словарь цветов, тем самым вы станете лучше понимать себя и узнаете какие мысли чувства события люди у вас ассоциируются с определенным цветом. Обратите внимания на цифры в мандале, сколько лепестков у цветка и прожилок в лимоне. Все эти данные - это ваши личные ключи позволяющие войти в подсознательное послание вашей мандалы.

- **Карл Густав Юнг** предложил делить мандалу на две части сверху рисунок в мандале – это сознательное, а внизу бессознательное.
- Другой подход предполагает разделить мандалу пополам, где с левой стороны будет женское начало, отношения с матерью, а справа будет мужское начало, отношения с отцом.
- Иное мнение что левая часть мандалы отвечает за - бессознательные процессы, правая часть отвечает за сознательные процессы и трансформацию сознания.

Эти подходы разнятся, но и пересекаются в интерпретации, и ценность веера разных идей в том что под определенную мандалу найдется ответ который подходит именно конкретному случаю.



Общий характер рисунка.

1.) Самый центр мандалы – это глубокое бессознательное. Это самое важное в данный момент, цвет и размер центра отражают разные аспекты «Я». Средняя зона – первый круг – это личное пространство. Последний круг – от середины части к завершению мандалы – это отношения в социуме.



2.) Если в мандале 2 центра, это может быть связано с изменениями «Я», возможно человеку свойственно амбивалентное поведение или существует внутренний межличностный конфликт. В тоже время нужно понимать, что мандала это зеркальная проекция внутреннего состояния на данный момент и поэтому этот «всплеск» может быть не свойственен индивиду постоянно, а имеет сиюминутное



3.) Если центр вообще отсутствует, личность в данный момент может формировать новые стратегии ведения жизни или ценности, а иногда это может означать изменения состояния сознания связанные с целостностью личности. На это нужно обратить особое внимание.

4.) Границы мандалы можно сравнить с дистанцией в социуме, с умением отстаивать свои права. То есть последний круг мандалы это степень открытости автора к контактам с внешним миром. Слишком плотные, заштрихованные, острые края мандалы дают понять, что данная личность избегает тесных контактов и имеет потребность в самозащите. Если границы еле заметны у автора возможны нюансы с выстраиванием личных границ. Также это может означать, что личность экстравертного типа и черпает энергию из интенсивного социального взаимодействия с миром.



5.) Если внешняя линия еле угадывается и при этом сама мандала внутри слабо заполнена рисунками (много белого фона) то при сочетании этих двух элементов мы видим перед собой человека готового к общению, жадно впитывающего любую информацию извне, легко идущего на контакт и завязывающего знакомства.

6.) Хорошая связь, центра с внешними границами мандалы – говорит о высокой способности автора ставить цели и достигать их, хорошем развитии воли и сознания. Однако значение может иметь и способ связи центра с внешними границами и разными зонами мандалы. В одних случаях целостность изображения достигается за счет изображения идущих от центра лучей, лепестков цветка, напоминающих кристалл форм, а также геометрического характера рисунка. Такой способ связи более характерен для людей хорошо взаимодействующих в социуме. В других случаях связь элементов рисунка и границ с центром достигается за счет изображения спирали. Этот способ является более регрессивным.



7.) Упорядоченный характер мандал связан с наличием изображений геометрических фигур или хорошо оформленных образов, включая изображения людей, животных, растений. При этом элементы рисунка связаны друг с другом как пространственно, так и по содержанию (это можно выяснить благодаря обсуждению рисунка, уточнению ассоциаций). Такие изображения свойственны более зрелым состояниям.



8.) Хаотичные изображения характеризуются плохой связью между элементами рисунка. Наблюдение за процессом рисования часто позволяет подтвердить хаотичный характер мандалы. Автор рисует импульсивно, контроль над изобразительной деятельностью низкий. Такие рисунки говорят о регрессивных состояниях.



9.) Симметричные мандалы, то есть такие, в которых правая и левая половины или верхняя и нижняя часть «отзеркаливают» друг друга, могут свидетельствовать о покое, равновесии, пассивности, отсутствии психологических изменений

10.) Асимметричные же более свойственны людям, переживающим процесс психологических изменений, а также тем, кто испытывает внутренний конфликт. Такие мандалы говорят об активной внутренней динамике, которая может быть связана как с процессом развития, так и с рядом эмоциональных состояний.

11.) Движение по часовой стрелке – может отражать процесс осознания материала бессознательного или динамику духовного развития автора (переживание инсайда). Движение против часовой стрелке - наоборот обозначает регрессивное состояние автора, некий застой, шаг назад.

12.) Мандалы в которых присутствуют прямые и извилистые линии – это гармоничный баланс энергий внутри человека. Человек, у которого рациональное мышление преобладает над чувствами, в основном использует прямые линии. Если преобладают извилистые линии, данный человек эмоционально не стабилен, склонен к перепадам настроения.

13.) Символы в мандале могут интерпретироваться как ваши личные ассоциации, также можно рассматривать символы общепринятыми формулировками. Юнг считает, что символы животных это бессознательное проявление Животной инстинктивности, нашей тенью



Цвета в Мандале

При диагностике Мандалы придается большое значение преобладанию или отсутствию того или иного цвета. Цвета в рисунке мандалы могут отражать все переживания как прошлого времени, так и настоящего момента. Именно поэтому рисунок мандалы не следует рассматривать как нечто неизменное. При интерпретации рисунка мандалы важно помнить, что каждый цвет имеет как положительное, так и отрицательное значение, в зависимости от того контекста, в котором он применяется, от общего фона рисунка.

В первую очередь, посмотрите, какой цвет расположен в центре. Затем определите доминирующий цвет в мандале. Эти цвета символизируют самое важное, самое главное, самое актуальное. Ровное распределение цвета означает, что энергия ровно распределена между сферами жизни.

Те области мандалы, где цвет используется очень интенсивно, сильное приложение цвета, является выражением сильной эмоции, связанной с этим цветом.





Красный цвет в рисунке мандалы означает энергию преобразования, действия и очищения, а также любовь, страсть, силу, радость жизни. Красный добавляет уверенности в себе и активизирует сексуальную энергию. Однако если красный цвет в избытке, то это свидетельствует об агрессии, готовой вылиться в разрушительные действия. Если красный цвет отсутствует в рисунке (в том числе и отсутствие красного в сложных цветах — лиловый, фиолетовый, оранжевый, розовый и пр.), то это указывает на пассивность, а также недостаток сил для самореализации. Когда красный цвет смешивается с черным (такое сочетание можно назвать грязно-красным цветом), это указывает на наличие проблем, связанных с различными жизненными ситуациями. В отдельных случаях он может отражать опыт прохождения хирургических операций.

Отрицательное значение: необходимость в опеке, сентиментальность, потеря чувства реальности, обидчивость, робость.

Персиковый цвет (желтый — сознание + розовый — тело) выражает чувственность, отзывчивость, ответственность зрелого взрослого человека. Этот цвет - символ женского начала. Это отражение женского созревания, высвобождение творческого потенциала внутри души.



Оранжевый цвет отражает веру в свои силы, волю и амбиции, активизирует общительность, желание творить. Это цвет радости, благожелательности и оптимизма.

Отрицательное значение: легкомыслие и жажда престижа, тщеславие, беспечность, рассеянность.

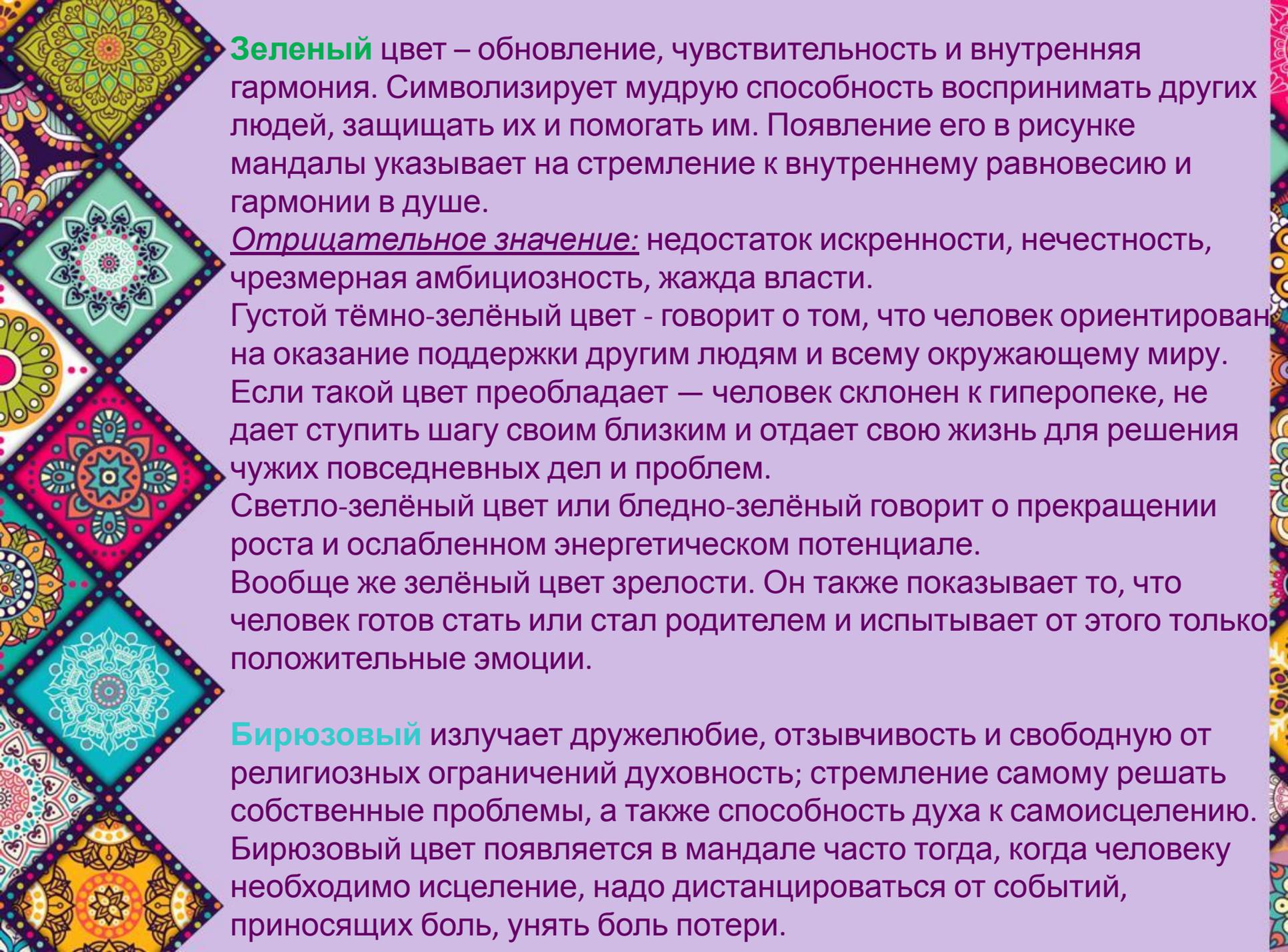
В мандалах женщин этот цвет может указывать на проблемный характер отношений с мужчинами.

Оранжевый цвет также может указывать на высокие амбиции и противостояние авторитетам и отцу. В некоторых случаях оранжевый цвет отражает эмоциональную зависимость от отца, а также завышенную самооценку.

Желтый цвет – энергия, солнце, тепло, интуиция. Появление в рисунке желтого цвета указывает на индивидуальность и независимость, отражает поиск внутреннего освобождения, начало новой жизни. Преобладание желтого цвета означает стремление личности вперед, в поисках нового, ещё не приобретшего какую-либо форму. Желтый также символизирует сообразительность, любознательность. Приподнятость, энергичность, способность видеть вещи ясно, устанавливать, намечать цели и выполнять поставленные задачи. Этот цвет означает, что Вы готовы к назначению чего-то нового, готовы отправляться в мир полным энергии и задора, чтобы исполнить какой-то новый проект.

Отрицательное значение: зависть, переоценка своих сил, поверхностность.

Затемнённо-желтый - негативная привязанность к отцу. Трудности с властями, начальником, трудности в совпадении сроков, проблемы. Трудности во взаимоотношениях с мужчинами и нестабильная, часто



Зеленый цвет – обновление, чувствительность и внутренняя гармония. Символизирует мудрую способность воспринимать других людей, защищать их и помогать им. Появление его в рисунке мандалы указывает на стремление к внутреннему равновесию и гармонии в душе.

Отрицательное значение: недостаток искренности, нечестность, чрезмерная амбициозность, жажда власти.

Густой тёмно-зелёный цвет - говорит о том, что человек ориентирован на оказание поддержки другим людям и всему окружающему миру. Если такой цвет преобладает — человек склонен к гиперопеке, не дает ступить шагу своим близким и отдает свою жизнь для решения чужих повседневных дел и проблем.

Светло-зелёный цвет или бледно-зелёный говорит о прекращении роста и ослабленном энергетическом потенциале.

Вообще же зелёный цвет зрелости. Он также показывает то, что человек готов стать или стал родителем и испытывает от этого только положительные эмоции.

Бирюзовый излучает дружелюбие, отзывчивость и свободную от религиозных ограничений духовность; стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. Бирюзовый цвет появляется в мандале часто тогда, когда человеку необходимо исцеление, надо дистанцироваться от событий, приносящих боль, унять боль потери.



Синий цвет – покой и мира в душе.

Отрицательное значение: бездействие, скука, грусть.

В рисунке мандалы темно-синий цвет может отражать переживания, связанные с угрозой для жизни, а также может указывать на неблагоприятные психологические условия в детстве (возможно, не проработанный конфликт с матерью).

Однако же, тёмно-синий цвет иногда выдаёт способности к эмпатии и очень хорошо развитую интуицию, вплоть до мистических озарений. Когда темно-синий цвет располагается рядом с красным можно говорить о борьбе за независимость и преодоление симбиотической зависимости от матери.

Светло-синий – облегчающий цвет, излучает благоговение и покой и оздоравливает нервную систему. Цвет служения, неприхотливости, материнства.

Черный – цвет тьмы, интуиции и возрождения. Черный фон в мандале особенно способствует раскрытию духовных ресурсов, к тому же он, в отличие от белой бумаги, побуждает использовать более светлые цвета, которые на черном фоне кажутся светящимися и появляющимися как бы из темноты. Черное ассоциируется с самоотречением, уничтожением эгоцентризма через самобичевание и различные обеты. Черный может также означать и концентрацию на чем-то конкретном, агрессию, разрушительный импульс.

Отрицательное значение: смерть, пустота, разрушение, мрачность, угроза, отчаяние, потеря, страх, разочарование, пессимизм.

Обилие черного цвета в рисунке мандалы может являться признаком депрессии.



Голубой цвет в рисунке мандалы символизирует сострадание, чувство материнства и беззаветной любви.

Светлые оттенки голубого - это выражение безусловной любви; темные оттенки - относятся к материнскому архетипу. Голубой цвет предшествует, возвещает о психологическом возрождении. Светло-голубой цвет в мандале (небесный (лазоревый) цвет) символизирует Чистые Воды как источник жизни. В женских мандалах этот цвет указывает на положительное отношение к себе как к женщине и идентификацию с материнскими функциями. Если же этот цвет в большом количестве используется мужчиной, это может указывать на некоторую пассивность.

Белый – духовность, чистота, свет, невинность, совершенство.

Защитный цвет, помогающий мыслям и чувствам оставаться чистыми от негатива.

Отрицательное значение: чрезмерное стремление к совершенству, холодность, замкнутость, пустота, равнодушие.

Когда белого слишком много накладывают на лист, это означает, что мы что-то скрываем, подавляем. Это бегство от сильных чувств, потока либидо или нежелание принять инстинктивную природу. Но если незакрашенная область в мандале оставлена в центре, это говорит о нашей готовности к большим неотложным изменениям.

Перламутровый оттенок (когда белый накладывается на другие цвета) говорит о громадной ценности, скрытой в темноте, неведении, это особое использование белого цвета в мандале говорит о повысившейся чувствительности к духовным изменениям. Как бы все



Сиреневый цвет (цвет лаванды, бледно лиловый) в рисунках мандалы указывает на духовное обновление. Цвет ассоциируется с добродетелью, трудолюбием, усердием, признательностью, а также предосторожностью и суеверием.

Отрицательное значение: бегство от реальности, зависимость от фантазий (особенно если мало красного).

Фиолетовый цвет отражает ностальгию, воспоминания, стремление к духовности, склонность к мистике и магии, склонность к творческому мышлению. Используется для удаления препятствий.

Отрицательное значение: меланхолия, беспомощность, сожаление и отречение.

Присутствие темно-фиолетового цвета в центре мандалы может указывать на сильную зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти. Последнее более вероятно, если речь идет о рисунке взрослого мужчины, либидо которого заблокировано в силу эмоциональной зависимости от матери. Если фиолетовый меняется на красный - это отделение психологической зависимости от матери.

Фуксия. Яркий фиолетово-красный цвет выражает жизненность, возбуждение, неприкаянность, отсутствие покоя. Появляется в мандалах женщин, борющихся за свою автономию, начинающих сознавать свое место в жизни, когда они начинают расширять свое мировоззрение. Эти женщины действуют, оставаясь укоренными в своей подлинной женской природе. Этот цвет связан с эмансипацией. В мандале этот цвет говорит о нашей готовности предпринять какое-то исследование, начать творческий проект или начать выражать свое



Серый – нейтральный цвет, умение объединять противоположности.

Отрицательное значение: говорит об отсутствии или подавлении эмоций, равнодушии и инерции.

Частое использование серого в рисунках мандал встречается у наркоманов, так как длительный прием героина приводит к эмоциональному выхолащиванию.

Иногда серый цвет может указывать на чувство вины, а также может свидетельствовать об апатии и усталости от жизни.

Обилие серого цвета в рисунке мандалы может указывать на утрату способности испытывать от нее радость и получать удовлетворение от еды и половой близости. Он также может быть индикатором «эмоциональной слепоты» и неспособности увидеть перспективу жизни.

Коричневый цвет – спокойствие, любовь к простым вещам, материнство, скромность. Коричневый указывает на важность корней, очага, дома, компании себе подобных и чувства безопасности.

Отрицательное значение: равнодушие, грусть, бедность, отражение потребности в эмоциональной безопасности.

Использование коричневого цвета, особенно в центре мандалы, может указывать на заниженную самооценку, но иногда отражает пересмотр привычных ценных представлений. Появление коричневого цвета чаще всего означает послание бессознательного

При интерпретации символов важно обращать внимание на контекст, общий фон рисунка. От этого зависит положительное или отрицательное значение некоторых символов.



Бабочка. Смерть и воскрешение, самообновление души, перевоплощение.

Глаз. Глаз в центре мандалы или в центре какой-нибудь фигуры в рисунке мандалы символизирует пронизательность, иногда ясновидение. Функция защиты, порядка, испуга, успокоения, заботы, опеки. Потребность в охране, защите, внимании, безопасности или строгости и наказании.

Дерево. Жизнь, рост, укоренение, связь небо-земля, развитие, смерть и возвращение на землю (листья), защита, бессмертие (хвойные вечнозеленые деревья); с другой стороны, невозможность изменить свое положение.

Животные. Различные изображения животных в рисунке мандалы – это Ваше отражение зрительного представления бессознательного. Аспекты непредвиденного, импульсивного, иррационального: признаки Вашего поведения в отношении бессознательного через формы животных, готовых помочь или угрожающих; у каждого животного различные характеристики.

Звезда. Вдохновение, небесное провидение, изобретательность, энтузиазм. Падающая звезда: надежда, благосклонность звезд. Четырехконечная звезда: «оно», целостность души. Пятиконечная звезда говорит об уверенности в себе, высокой самооценке, способности реализовывать идеи. Шестиконечная звезда (два взаимосвязанных треугольника): взаимопроникновение видимого и невидимого миров: равновесие, соединение противоположностей; завершение важной работы; осуществление, гармония. Многолучевые звезды, крылья: на Вашем пути всегда есть помощь высших сил, удачи, и судьбы; путеводная звезда всегда светит Вам. Много звезд: множество возможностей, разнообразие целей.

Капли. Капельки – это живительная влага, возрождающая жизнь, жизнь капает и сливается в ручьи долгожданной, целительной энергии. Плодородие, чистота, очищение, слезы, разочарование, грусть, гнев, огорчение, ярость, горе, рана, но также радость, утешение, прощение. Капельки идут в центр – поток энергии стекается из окружения в центр мандалы. Капельки направлены вовне – из мандалы или из Вашей жизни растекается поток к людям.

Круг. Круг означает целостность и защищенность, круг – это гармония, совершенство, бесконечность, озарение.

Крест. Крест указывает на нерешительность. Человек не знает, какую ему выбрать дорогу. Крест — взаимопроникновение двух противоположных сфер, таких как небо и земля, дух и материя, пространство и время; пересечение дорог, соединение противоположностей, внутреннее равновесие совершенного человека. X-образный крест: особое обозначение какого-либо места. А также исходя из контекста: утрата, отречение.

Квадрат. Квадрат означает движение энергии, состояние открытости или закрытости. Квадраты, многоугольники, ромбы – символ фундамента, прочного, основательного, статичного, зафиксированного, надежного, стабильного. Если квадрат открыт (если у него предусмотрены символические «двери», «окна»), то такой человек — здоров, более того, в своей жизни он нередко видит вещие сны, получает знаки. Закрытый квадрат («без окон, без дверей») означает сильный стресс, хроническое чувство небезопасности, отсутствие «своего» места — в квартире, на работе, в жизни вообще.

Лабиринт. Посвящение, вознесение из мрака к свету; жизнь человека со всеми ее трудностями, испытаниями и поворотами; паломничество: поиск своего собственного центра, поиск выхода, желание действовать.

Линии. Волнистые линии означают неограниченные возможности и необузданную энергетику человека. В таком человеке преобладают чувства над разумом. Преобладание прямых линий в рисунке говорит о рациональном человеке, который контролирует свои чувства. Одинаковое количество прямых и волнистых линий означает, что человек находится в гармонии, его чувства и разум гармоничны. Чаще всего женщины рисуют в центре мандалы — цветок — воплощение волнистых линий, что свидетельствует о женственности. Мужчины помещают в центр — звезду— воплощение прямых линий.

Луна. Женственность, плодородие, становление и угасание, восприимчивость, неосознанные силы, необходимость опоры (на силы, идеи).

Молния. Разрушительная или созидательная Божественная сила, озарение, свет, излечение энергией души, новая фаза роста.

Узел. Связь, единение, завязывать – распутывать, решение, сложности, препятствие, энергия, решение проблем.

Цветок. Цветок символ сущего, вечное обновление, весна, красота, покорность, самопожертвование, любовь. Увядающий цветок: ненадежность, мимолетность, непостоянство. Цветы, узоры, плавные линии – иньская энергия. Символ покоя, плавности, текучести, нежности, медлительности, красоты, тяги к прекрасному.

Море. Неисчерпаемая сила жизни, но также всепоглощающая пучина; давать и получать, бессознательность, символ скрытых сокровищ.

Остров. Замкнутость в самом себе, труднодоступность; место, где, как мы надеемся, нет забот, куда мы стремимся; бегство от мира.

Птица. Человеческая душа, перевоплощение, воображение, интуиция, духовность. Орел: мощь, гордость, посланец Бога. Сова: несчастье, мудрость, взгляд, пронзающий тьму. Голубь: мир, чистота, святой дух. Стая птиц: опасность; концентрация сил, поиск осознание себя на высшем уровне.

Радуга. Мост между небом и землей, рождение заново, богатство, возвращение солнца, целостность, выздоровление, найти клад.

Ракушки. Ракушки – символ втягивания в себя, закупоривания, закрытия, укрытия тайны, хранилище.

Спираль. Спираль указывает на развитие и динамику внутреннего процесса. Спираль, уходящая в центр, – движение втягивающее, впитывающее, подобно водовороту, — несет энергию разрушения. Спираль, разворачивающаяся во внешний мир, – движение из центра в стороны, — что-то раскрывается, освобождается, набирает обороты. Знак постоянно движущейся энергии, приход-уход и снова приход.

Сердце. Сердце символизирует любовь, счастье, признательность, просветление, интуицию, блаженство, храбрость, средоточие эмоций. В зависимости от контекста, обуздание чувства, печаль, страдание, расставание.

Свет/Солнце. Дух, божество, жизнь, счастье, вдохновение, духовное созерцание, озарение, тепло, огонь, космический разум, пища, возрождение, возобновление, разум, пронцательная мысль.

Стрелы. Стрела — движение за грань, сознание. Стрела любви: чувственность и наслаждение. Стрелы, шипы, треугольники, любые острые углы, зигзаги, молнии – мужские символы, энергия ян, активная, агрессивная, защитная и нападающая. Разрубает, указывает цель, протыкает, пугает, возбуждает, раздражает, прокладывает путь.

Примеры интерпретаций

В личном пространстве можем предположить, не хватает любви, но тут о любви к себе идет речь (сердечки).

С социальным окружением отношения напряженные есть четкая дистанция (границы мандалы).

Есть равновесие, процесса внутренних изменений нет (нет движения). Состояние "в котором происходят легкие перемены мест" но в целом концепция личности не измена. Потребность в заботе в опеке, чувствительность, уязвимость.

Готовность к новым изменениям но пока по каким то причинам "топтание на месте",

впечатление вот еще рывок и подует ветер перемен. Духовное обновление.

Бегство от реальности куда то книги, музыка в увлечения, зависимость от фантазий

Бабочка (душа) как символ - смерть и воскрешение. самообновление души.



Сильное напряжения - в социальном окружение, возможно нахождение в неблагоприятной среде (границы мандалы).

Состояние я амбивалентное (нестабильное), возможны мистические, духовные переживания связанные с экзистенциальными кризисами (страх свободы, близости, доверия, смерти, одиночества).

Желание все разложить по полочкам, но в реальности это превращается в хаос (кружки).

Очень закрытая личность «варится в своем соку», замкнута сама на себе (штриховка сильная). Избегает контактов с внешним миром, он враждебен, потребность в самозащите.

Изменений нет, «свой творческий беспорядок и в нем отлично индивид ориентируется» (нет движения).

Подсознательное желание в себе сгладить внутренние конфликты, более психологически бережно к себе относится и не критикует (острыя штриховка)



В мандале разброс разных символов, присутствуют цифры (4 круга справа, 3 цветка),
Есть движение (динамика, трансформация) в рисунке, по часовой стрелке. Впечатление что это вид сверху на зелье или отвар, все кружится в воде.
С лева странное похожее на водоросль существо, носит явно отталкивающий характер и оно не вписывается в общую картину мандалы. Лево прошлое, делим предположение что там было какое то событие которое несет окраску неблагоприятную, и сочетание цветов это говорит.
Заметим что только в этой детали присутствует данное сочетание цветов. Заметим граница не сильно заштрихована, то есть человеку свойственно по разному реагировать на внешний мир.
Везде в мандале фигурирует число три, видимо это важно для автора. Преобладает оранжевый цвет (желание творить, оптимизм), и бирюзовый (самоисцелению души). Сочетание грязно желтого с зеленым (водоросль) - обновление рост + энергия, радость, но есть черный (отчаяние, страх). В конкретном случае, угроза творческому росту из-за страха что, что то может не получится.



Мандала - необычна и интересна, тем, что нет четкой инструкции интерпретации подходящей всем. Есть свобода понимания самим автором своей символики, линий, фигур и цветов. Мы можем не понимать, что конкретно обозначают символы, которые в рисунках наших мандал в один период появляются, а в другой исчезают. Но, мы чувствуем изменения в себе, возможно, это не требует вербального выражения, работа идет на более глубинном уровне. Личность динамично развивается, трансформируется и мандала это транслирует появлением или отсутствием тех или иных символов.

