

Mandaly – léčivé obrazce

Mandala je slovo pocházející z Východu, ze staroindického jazyka sanskrtu, ale jako taková se vyskytuje po celém světě i vesmíru. Ve druhé polovině minulého století se práce s mandalou i samotné slovo mandala dostalo díky C. G. Jungovi do západní psychoterapie. Jung používal mandaly nejprve pro své vlastní léčení a později i pro práci se svými pacienty. Kombinoval je s alchymistickými symboly, ale také s prací s archetypy.

Užití v arteterapii

Mandala je, obecně řečeno, kulatý obrazec s pravidelně uspořádanými tvary, přičemž obsahuje symboly, čísla a barvy. To vše dohromady utváří harmonický celek nesoucí určitou energii, která během vlastní práce s mandalou působí na duši malíře. Tento princip je využíván zejména u mandal dle posvátné geometrie, která pozitivně působí na naši psychiku. Pokud tvoříme pravidelné obrazce, duše se zklidňuje, vnitřní svět se uspořádává a dochází k léčení na všech úrovních. Proces je podporován moudrostí, která je obsažena v jednoduchých obrazcích posvátné geometrie. Ty přinášejí pravdu o uspořádání celého našeho světa od jeho stvoření po současnost. Tohoto principu využívají také indiánští šamani kmene Navaho, kteří věří, že nemoc je způsobena ztrátou důležité informace. Ta je proto vkládána do písečných obrazů, které pak působí na duši nemocného, a přinášejí mu chybějící informaci a moudrost. Dochází tak k harmonizaci nejen léčné osoby, ale také k harmonizaci celku, tedy celé naší planety.

Mandalu lze použít také v arteterapii pro práci s pocity a pro lepší pochopení sama sebe, jako je tomu např. v Centru Mandala v Brně. Během kreslení je do mandaly vkládán aktuální životní postoj, pocit nebo i přání. Tyto mandaly nemusí být pravidelné ani uspořádané a více se blíží tomu, jak mandalu používal C. G. Jung. Můžeme se pak na ně dívat jako na diagnostický nástroj, který by však nikdy neměl být interpretován bez spolupráce s autorem. Z hotové mandaly lze vyčíst



▲ Pokud tvoříme pravidelné obrazce, duše se zklidňuje, vnitřní svět se uspořádává a dochází k léčení na všech úrovních.

mnohé. Už sám vlastní proces tvoření nám napoví řadu věcí z běžného života, zejména jak se člověku daří realizovat jeho představy, jak je trpělivý, zda lpe na detailech, jestli má rád nad věcmi kontrolu, zda je autentický atd. Podle tvarů a barev pak pomocí techniky volných asociací můžeme tyto informace doplnit o další details. Pokud je kresba mandaly používána častěji, lze sledovat určitý vývoj, nebo naopak opakující se tendence.

Mandala a sny

Podobně jako aktuální pocit lze do mandaly vkládat i pocity ze snů, které se mnohdy lépe než slovy vyjadřují pomocí barev a tvarů. Proto je mandala neocenitelným pomocníkem také při náviku focusingu (technika pro práci s tělesnými pocity), jenž lze úspěšně uplatnit i pro porozumění snovým obsahům. Obecně se lépe mluví o něčem, co máte před sebou na papíře, než o abstraktním pocitu „někde v břiše“. Také pro uchování snové nálady pro pozdější práci je obraz lepší než slovní popis, který mnohdy nedokonale zachytí emoční ladění snu. Barvy a tvary však zachycují pocity poměrně přesně a lze je jejich prostřednictvím, i opakovaně (až do vyčerpání emočního náboje), vyvolat s velkou přesností.

Wielant Machleidt předpokládá, že šamanismus i psychoterapie jsou postaveny na stejném principu a tento princip se objevuje také v jiných „dáv-

ných technikách“, jako je např. práce s mandalou. Ta se v psychoterapii objevila poměrně nedávno díky C. G. Jungovi, ale stejně jako šamanismus je již po dlouhou dobu využívána v řadě kultur jako terapeutický nástroj. Jako léčebný prostředek ji používají i některé indiánské kmeny a jako pomůcka pro zklidnění mysli je používána v řadě východních kultur i v křesťanství. Práce s mandalou obsahuje čtyři základní komponenty. Jsou jimi: sdílení pohledu na svět mezi terapeutem a klientem, osobní kvality terapeuta, očekávání klienta a určité „mistrovství“ terapeuta.

Během terapie s mandalou jsou pak aktivovány pozitivní zdroje, tj. to, co funguje a přináší úlevu, pocit bezpečí a pozitivní zážitky, a hledá se to, co má být změněno. Zároveň dochází k objasňování motivace pro změnu a následuje pomoc s aktivním vypořádáním se s problémem. Tento základ je společný také pro šamanskou práci, jak ji popisuje Wielant Machleidt, která je svou podstatou práci s mandalou velmi blízká.

Nakreslete si tu svou

Jelikož prožívání je ovlivněno reálnými prožitky z minulosti, terapie by měla být založena na reálných prožitcích, na tzv. korektivní zkušenosti, která je možná zejména v chráněném prostředí terapeutického vztahu. Tuto zkušenost lze snadno získat v průběhu tvorby, během které je změna naučených

vzorů chování jednodušší a bezpečnější, než je tomu v běžném životě. Mandala pak nabízí bezpečný rámec pro experimenty se změnou (např. při změně směru vybarvování), se ztrátou kontroly nad procesem, se zničením výsledného díla atd. Může tak pomoci najít nejlepší cestu ke změně spolu s pozitivním zážitkem výsledku této změny nebo může zprostředkovat pozitivní zážitek „plynutí“. Je lepší zavřít oči a vybírat pastelky pro kreslení bez možnosti vědomého ovlivňování a tím se vzdát kontroly nad něčím „důležitým“. Výsledek přitom může být překvapivý. Zkuste, co by se stalo, kdyby...

Před kreslením si na chvíli sedněte, zavřete si oči, uvědomte si celou svou sedící či ležící postavu a v duchu se zeptejte sami sebe: „Jak mi je?“ Svůj pocit si označte nejlépe jedním slovem (může to být podstatné i přídavné jméno, sloveso...) a toto slovo si zapamatujte a poznačte. Pak nechte pocit přejít přes ruku do barev a tvarů své mandaly. Barvy vybírejte, jak vám přijdou pod ruku. Nepřemýšlejte, zda se k sobě hodí, zda se líbí apod. Toto hodnocení si necháme na později. Nejdříve barvy jen berte a kreslete. Při práci se soustřeďte na hrot pastelky, sledujte její tahy, poslouchajte, jak šustí po papíře, a také sledujte, co se odehrává ve vašem nitru, a jaké se ve vás objevují pocity.

Pamatujte, že nejde o výsledek, ale o proces tvoření! Při kreslení mandal platí jedno pravidlo: čím více se budete snažit, tím to bude horší a tím méně budete se svým výsledkem spokojeni. Další tipy a cvičení s mandalami najdete na www.centrum-mandala.cz

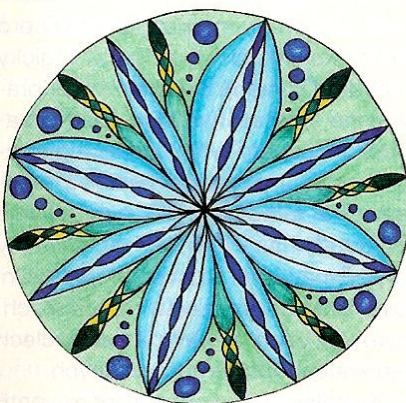
O síle schované ve středu mandaly věděly už mnohé staré národy a uměly ji využít. Můžeme to udělat i dnes. Mandala může být omalovánkami pro děti i pro dospělé, ale díky svému uspořádání kolem středu se může stát i něčím víc než pouhou relaxací s pastelkou. Může být terapeutickým nástrojem, prostředkem k poznání sebe sama a pomocníkem na cestě do našeho středu – do místa, kde vládne klid, harmonie a láska.

Co nám přináší tvoření mandaly

- **zpracování emocí** – mandala umožňuje dostat se do kontaktu s vlastními pocity a emocemi a dává prostor pro jejich zpracování
- **zklidnění** – kruhový obrazec s har-

monicky uspořádanými prvky je předlohou pro duši, která se během kreslení snaží zaujmout stejný harmonický tvar, a proto se zklidňuje

- **získání energie** – čas strávený sama se sebou ve vlastním rytmu je léčivý sám o sobě, a pokud si dovoluete ponořit se do tvoření mandal, dostanete se do prožitku přítomnosti, čas plyne zdánlivě rychleji a tělo nabírá sílu a energii
- **získání vhledu** – zachycení pocitu do mandaly a možnost jeho prohlédnutí si jako něčeho „mimo mě“ mi poskytuje možnost změnit to, co mi nevyhovuje (nejprve na papíře a následně i v životě)
- **zpracování šamanské zkušenosti** – někdy pochopíme význam symbolů (a často to bývají symboly kruhové) a pocitů až po jejich zachycení na papír



▲ O síle schované ve středu mandaly věděly už mnohé staré národy a uměly ji využít. Můžeme to udělat i dnes. Mandala může být omalovánkami pro děti i pro dospělé, ale díky svému uspořádání kolem středu se může stát i něčím víc než pouhou relaxací s pastelkou.

- **zvýšení sebevědomí** – po vytvoření mandaly často přichází pocit seberealizace, sebeocnění a spokojenosti sama se sebou
- **sebeléčení** – do mandaly lze vložit energii, kterou právě potřebujete (už to může být léčivé samo o sobě), a výsledek pak na sebe můžete nechat působit jako léčivý obrázek

Jak nás obohacují hotové obrazce

- **získání energie, léčení** – pokud si najdete čas na rozjímání s mandalou, které má podobný efekt jako její vytváření, můžete načerpat léčivou energii do ní vloženou
- **relaxace, zklidnění** – pokud máte mandalu vystavenou na místě, kde na ni dobře vidíte, může váš pohled na ni na chvíli zastavit a zklidnit

- **přilákání andělů, víl, harmonizace místnosti** – energii, která byla do mandaly vložena, můžete využít také k navázání kontaktu s elementárními bytostmi

Když se na jakoukoli mandalu zadíváte, zjistíte, že je velmi dynamická. I zdánlivě statický obrázek „ožije“, pokud se zadíváte do jeho středu. Barvy se začnou prolínat, míchat a točit. Pokud budete tento tanec chvíli sledovat, zjistíte, že se váš dech a tep zklidňují a tělesné napětí se uvolňuje.

O mandalu se můžete zajímat z čistě estetických důvodů, ale také z důvodů její léčivé síly. Můžete se setkat s použitím mandaly jako podpory při léčbě fyzických, psychických i psychosomatických obtíží. Lze ji využít jako pomůcku při relaxaci či meditaci, ale také jako průvodce při poznávání jiných kultur a filozofických systémů. Ať už se rozhodnete použít mandalu jakkoli, jistě bude obohacením vašeho života.

Barvy a tvary

V mandalách se potkávají barvy a tvary. Zatímco barva je považována za projev ženské energie, tvar je projevem mužským. V mandale dochází k setkání obou těchto aspektů a k nastolení rovnováhy. Samotné barvy a tvary však nesou také významy, které vypovídají o povaze a aktuálním rozpoložení autora. Proto C. G. Jung tyto obrazce začal používat v psychoterapii pro lepší zpracování aktuálních témat a také pro sledování osobního vývoje. Pokud opravdu chcete porozumět svým kresbám, sestavte si osobní výkladový slovník (pro inspiraci jsou na www.centrum-mandala.cz/barvy-v-mandale uvedeny obecné významy barev).

Stejně jako barvy v nás určité pocity vyvolávají i tvary. Pokud chcete znát význam svých obrázků, ponořte se do nich. Sepište si barvy a tvary, které se v mandale vyskytují dle procenta jejich zastoupení. Pak mandalu odložte a každou barvu a tvar z vašeho seznamu si nejprve krátce představte. Zavřete oči a počkejte, zda se vám v těle objeví nějaký pocit. K němu pak nechte přicházet slova, myšlenky, obrazy a ty zaznamenávejte. Anebo se jen dívejte na slovo napsané na papíře a pište k němu vše, co vás napadne. S kompletním seznamem se vraťte ke své mandale. Možná budete překvapeni, co všechno se dá z mandaly vyčíst.

Zuzana Řezáčová Lukášková