

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время люди всё чаще обращаются к творчеству как к источнику вдохновения или просто чтобы снять стресс. Либо получить нестандартное решение какой-то сложной ситуации. И психология не стоит на месте. Одним из самых популярных на данный момент направлений с психическими процессами является арт-терапия.

На книжных полках магазинов вы можете найти множество раскрасок антистрессов, в большинстве своём представляющих круговые изображения — мандалы. Есть мандалы на привлечение денег, на гармонизацию отношений, мандалы поиска своего предназначения и мандалы исполнения желаний. Однако простое рас-

крашивание графических шаблонов не всегда приводит к желаемым результатам. Почему? Ответы вы сможете найти в этой книге.

Также вам предстоит узнать:

— почему мандала помогает гармонизировать все процессы, протекающие как внутри человека, так и вокруг него;

— как с помощью мандалы можно определить настоящее состояние человека;

— как «гадать» по мандале, а точнее, как определить возможные пути развития событий в том проекте, который наиболее актуален для вас в настоящий момент;

— как при помощи мандалы можно работать с самим собой, с клиентом или с группой;

— какие вопросы полезно задавать созданной вами мандале;

— какие существуют шесть базовых подходов к созданию мандал.

Вы получите пошаговую инструкцию проведения консультации с использованием метода мандалотерапии. Ознакомьтесь со множеством подробно описанных методик работы по созданию и трансформации мандалоподобных образов и многое другое.

Меня зовут Евгения Елисеева. Я клинический психолог, арт-терапевт, тренер НЛП (нейролингвистического программирования), игропрактик, профессиональный сертифицированный коуч. Опыт моей работы насчитывает более 20 лет.

За это время я провела около тысячи различных семинаров и тренингов (НЛП Практик, НЛП Мастер, НЛП Тренер, Эриксоновский гипноз, обучение бизнес-тренеров, различные авторские проекты и тренинги личностного роста, в том числе и по арт-терапии). Ещё я являюсь автором шести колод метафорических ассоциативных карт, двадцати четырех трансформационных психологических и бизнес игр, а также более двадцати обучающих программ по арт-терапии.

Одним из активно развиваемых мною направлений работы с клиентами является мандалотерапия. Свою первую мандалу я создала ещё в 2006 году и с тех пор постоянно использую этот инструмент не только в работе с клиентами, но и для прояснения своих собственных чувств и мыслей. Кроме того, я уже пять лет веду обучающий курс по использованию мандалы в психотерапевтической практике. Поэтому рекомендую не только ознакомиться с данной книгой, но и самостоятельно выполнить все техники и методики, подробно разобранные в ней. И, конечно же, использовать их на практике с клиентами.

Желаю увлекательной и эффективной работы!

# БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ МАНДАЛОТЕРАПИИ

## **МАНДАЛА — ОБРАЗ В КРУГЕ**

Мандалотерапия — одно из самых эффективных средств, которое даёт человеку возможность познать себя, придаёт жизненные силы и помогает нам стать теми, кем мы являемся на самом деле. Прежде чем рассматривать основные понятия мандалотерапии, предлагаю разобраться, что же из себя представляет собственно мандала.

Мандала — это рисунок или образ в круге. Всё, что заключено в круге, всё, что создано по определённым принципам и выполнено в этом круге в различной технике, — это всё можно назвать мандалой.

В переводе с санскрита слово «мандала» как раз и означает «круг», «круглый», «окружность», «сфера». Мандала — очень древнее понятие, ему более трёх тысяч лет. Круг сам по себе имеет глубокий сакральный смысл. Ещё наши далёкие предки в пещерных наскальных рисунках для обращения к стихиям и силам природы изображали символы, заключённые в круг. Круги использовались в проведении различных ритуалов.

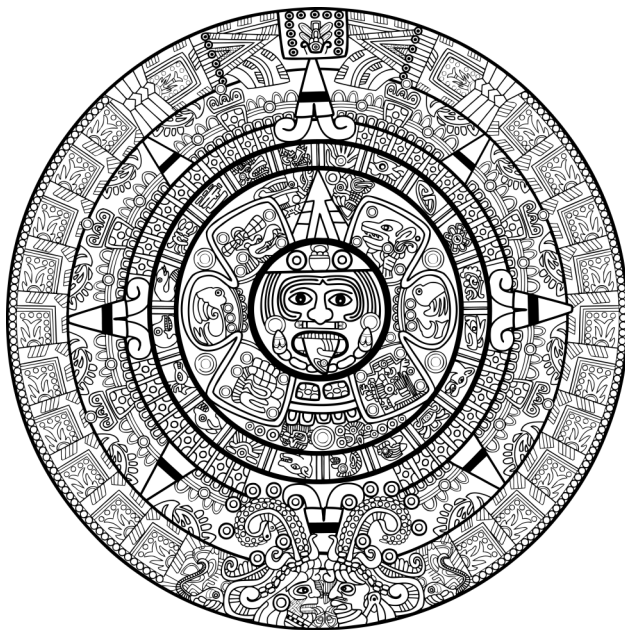


*Наскальные рисунки древних людей*

Так, например, есть сведения о ритуале, называемом «мандал», во время которого шаман с целью обращения к духам в специально отведённом для этого месте создавал большой круг из различных материалов. В ход шли камни, деревья, шкуры и туши животных — всё, что было под рукой. Иногда для построения круга использовались и люди. Шаман принимал специальные травы,

чтобы войти в изменённое состояние сознания, становился в этот круг и совершал ритуальные действия — песнопения, танцы. В трансом состоянии ему приходили какие-то образы, видения, которые он, опять же с помощью подручных средств, переносил внутрь круга. Потом шаман возвращался из грёз и по полученному изображению предсказывал, что ждёт племя: будет засуха или наводнение, будет ли война с соседним племенем, удачной ли будет охота, плодовитыми ли будут женщины и т. д.

Вообще, круг является символом, который отражает глубинные части сущности человека,



*Календарь майя*

нашу психику. Исследователи много изучали этот образ. Мандала очень долгое время использовалась только как ритуальный объект, то есть сначала работа с кругом была на основе ритуальности. Это серьёзное символическое выражение сущности центра, источника энергии и глубокой психики.



*Купол мечети Сулеймание,  
Стамбул*

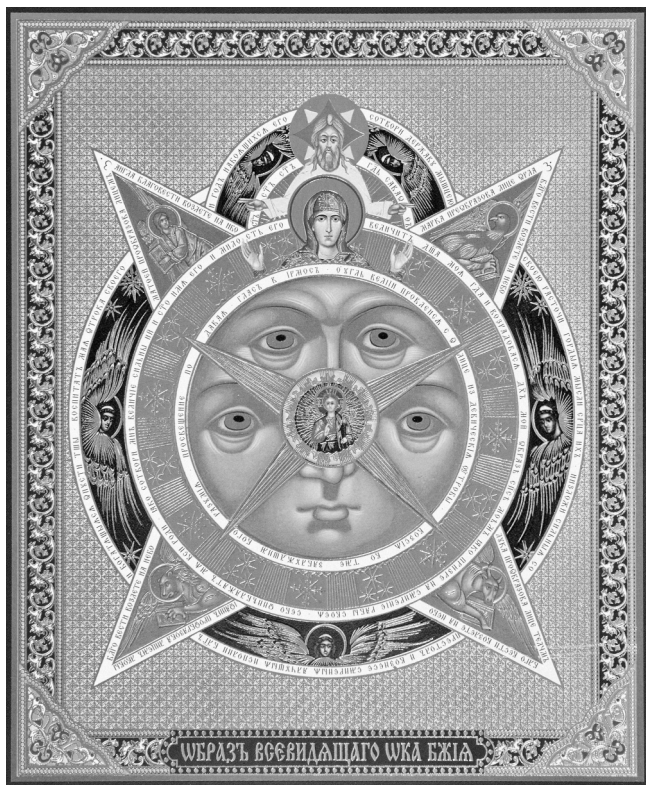
У всех народов, во всех мировых культурах и религиях существуют изображения в круге. Примеров мандалоподобных образов много.

Славянская свастика, хороводные танцы, суфийские танцы дервишей, буддийская мандала, медицинское колесо Вайоминга, календарь мая, бубны шаманов, купол медресе Тилля Кари в Самарканде, православные иконы «Всевидящее око Божие» и «Неопалимая Купина»,

лабиринт в Шартском соборе во Франции, Стоунхендж в Великобритании.

Гравюры мистиков Якоба Бёме и Джордано Бруно, индейские плетёные мандалы и ловцы сновидений, узбекские керамические блюда, американские рождественские венки, японский сад камней, китайский гороскоп...

Этот список можно продолжать и продолжать.



*Православная икона «Всевидящее Око Божие»*

## РИТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСОНАЛЬНЫЕ МАНДАЛЫ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Все перечисленные выше примеры относятся к так называемым ритуальным мандалам. Но наша задача — обратить внимание на принципиально другую по своей сути сторону круговых изображений. В психологии для трансформационных процессов используют личные, персональные мандалы.

Между ритуальными и индивидуальными мандалами есть существенные различия. Их необходимо учитывать при создании собственных мандал. Первый тип является предметом идеализации, поклонения. Она гармонична и безупречна, но она статична. Мандала создалась и всё. Её нельзя ни опровергнуть, ни изменить. Она достигла конечной точки и остановилась в своём развитии. Это некое состояние гомеостаза, Абсолюта, к которому можно и нужно стремиться, но нельзя достичь. Наша психика никогда не станет идеалом, иначе мы сделаемся сверхлюдьми, богами. Но это невозможно. Следующий этап ритуальной мандалы — её разрушение. Необходимо уничтожить, чтобы всё начать заново, чтобы вновь двигаться к совершенству. Именно поэтому разрушаются буддийские песочные мандалы.

Один из мифов о мандалах гласит, что, созерцая идеально нарисованную, созданную кем-то

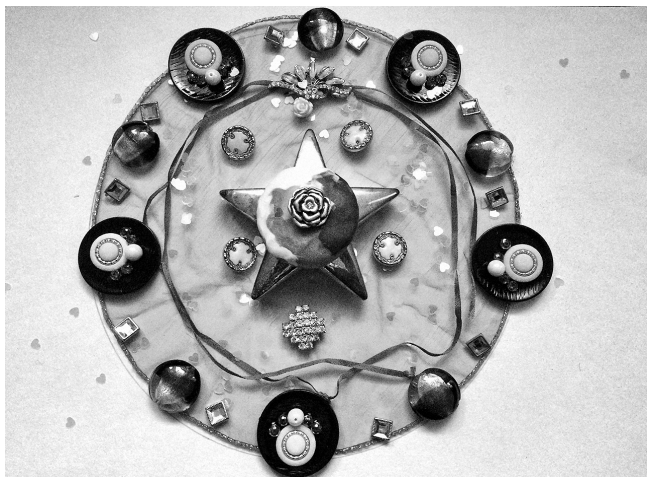


*Создание мандалы в Тибете*

мандалу, мы можем решить свои личные проблемы, вопросы и задачи. По сути, это является перекалыванием груза ответственности. Человек расписывается в собственном бессилии и вверяет свою судьбу. Кому? Некой высшей сущности, которая должна всё сделать за него. Но так не бывает. В персональных мандалах нам необходимо взять на себя обязанность отвечать за то, что будет происходить. Не стоит ждать милости от природы, а делать всё самим. И эта разница между ритуальными и персональными мандалами весьма существенна.

Ещё один очень важный момент. Дело в том, что ритуальные мандалы являются предметом идеализации. Как уже говорилось, они посвящены какому-то абсолюту, какой-то высшей силе. Они иллюстрируют гармонию между элементами. Состояние гомеостаза. Что такое гомеостаз?

Это «стоп», это «пауза», это равновесие, причём вечное. К этому состоянию мы стремимся, но мы не идеальны. Ритуальная мандала может лишь показать путь, куда нам двигаться, но не даст понимание того, кто мы есть и что нам нужно делать, чтобы туда попасть. Она подобна маяку, который светит, лишь указывая кораблям направление, сообщая координаты, но не то, как им плыть. Единственная задача ритуальных мандал — говорить о том, что там впереди что то есть. Но двигаться туда, создавать себя каким-то образом они нам не помогут.



*Персональная мандала*

Персональная же мандала может подсказать путь, может поддержать, может дать ресурсы, дать возможности двигаться вперёд. Поэтому если мы хотим работать с собой, работать со сво-

ими глубинными вопросами, нам нужно самим создавать свои персональные мандалы.

Сейчас очень популярны всевозможные рисунки, видеосюжеты с мандалами и медитативной музыкой. Всё это очень хорошо. Но такие мандалы носят ритуальный характер, а значит, идеальны и недостижимы. Все техники, посвящённые медитациям на какую-либо мандалу, это техники направления движения, но не техники изменения. Человек же, создавая свою собственную мандалу, создаёт именно путь продвижения вперёд, к свету, к намеченной цели.

Основное отличие персональной мандалы от ритуальной заключается в том, что индивидуальная мандала всегда находится в процессе изменения. Она никогда не станет идеальной, не достигнет Абсолюта, потому что мы лишь стремимся к нему. Но в этом и есть её красота, её характерная особенность. А главное, эти мандалы не представляют собой статичную систему, как ритуальные, они всегда пребывают в движении, в изменении. Персональную мандалу можно и нужно постоянно трансформировать, внося в свою жизнь новые грани, интересы и возможности, новые ресурсы, созидая новое будущее. Именно поэтому мандалу следует создавать своими руками, чтобы запустить процесс трансформации. Готовую мандалу в любой момент возможно изменить — дорисовать, доделать. А при необходимости разрушить, уничтожить

и сотворить новую. Когда человек создаёт свою собственную мандалу, он сам меняется изнутри. И каждый раз мандала будет иная. Невозможно нарисовать, выложить, инсталлировать совершенно одинаковые мандалы. Как в одну реку нельзя войти дважды, так невозможно воспроизвести одну и ту же мандалу. Потому что невозможно остановить процесс развития психики. Это крайне важная особенность работы с персональными мандалами.

## МАГИЯ КРУГА

Предлагаю разобрать ещё один важный вопрос, ещё один аспект мандалотерапии. Нужно помнить, что мандала рассматривается как некий сосуд, который вмещает в себя всё, что с нами есть и когда-либо было. Это наше сознание — то, что мы прямо сейчас видим, слышим, чувствуем, понимаем, думаем, осознаём. Если сравнить с компьютером, это его оперативная память, то есть загруженное в настоящее время, то, к чему мы имеем прямой доступ. Но у него есть и жёсткий диск — долговременная память. И это наше бессознательное.

Бессознательное — вторая структура психики: наш опыт, наши знания, жизненные ситуации, которые с нами когда-то происходили. Это наши мысли, убеждения, ценности. Причём ценности

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>Предисловие . . . . .</b>  | <b>3</b>   |
| <b>Базовые основы мандалотерапии . . . . .</b>                        | <b>6</b>   |
| Мандала — образ в круге . . . . .                                     | 6          |
| Ритуальные и персональные<br>мандалы: в чем разница? . . . . .        | 11         |
| Магия круга . . . . .   | 15         |
| Символизм мандалы. . . . .  | 23         |
| Архетипическое содержание<br>процесса создания мандалы . . . . .      | 30         |
| Виды мандал и особенности их<br>создания . . . . .                    | 38         |
| Мифы, связанные с мандалами . . . . .                                 | 63         |
| Символика цвета в мандале.<br>Индивидуальная цветовая карта . . . . . | 68         |
| Как создаются мандалы? . . . . .                                      | 73         |
| Движение, символы, лабиринты<br>и линии в мандале . . . . .           | 80         |
| <b>Мандала как инструмент<br/>психодиагностики . . . . .</b>          | <b>98</b>  |
| О чём может рассказать<br>мандала? . . . . .                          | 98         |
| Анализ мандалы от А до Я . . . . .                                    | 101        |
| Мужские и женские праформы<br>в работе с мандалой . . . . .           | 111        |
| <b>Глубинный анализ мандалы . . . . .</b>                             | <b>133</b> |
| Мандала как зеркало<br>психических процессов . . . . .                | 133        |
| Нулевая стадия «Чистый свет» . . . . .                                | 136        |
| Первая стадия «Пустота» . . . . .                                     | 139        |

|  |            |
|--|------------|
| Вторая стадия «Блаженство» . . .   | 141        |
| Третья стадия «Лабиринт,<br>спираль вихрь» . . . . .                             | 144        |
| Четвертая стадия «Начало» . . .  | 146        |
| Пятая стадия «Мишень» . . . . .  | 149        |
| Шестая стадия «Расщепление<br>или единоборство с драконом» .                     | 152        |
| Седьмая стадия<br>«Оквadraticование круга» . . . . .                             | 155        |
| Восьмая стадия<br>«Функционирующее эго» . . . . .                                | 158        |
| Девятая стадия<br>«Кристаллизация» . . . . .                                     | 160        |
| Десятая стадия «Врата смерти» . .  | 163        |
| Одиннадцатая стадия<br>«Фрагментация» . . . . .                                  | 165        |
| Двенадцатая стадия<br>«Трансцендентный экстаз» . . . .                           | 168        |
| Мандала как якорь состояний . .  | 178        |
| <b>Трансформационные мандалы. . .</b>  | <b>193</b> |
| Ландшафтная мандалотерапия . .   | 193        |
| Процесс психологического<br>консультирования методом<br>мандалотерапии . . . . . | 202        |
| Базовые вопросы для анализа<br>мандалы . . . . .                                 | 226        |
| Особенности создания<br>групповой мандалы . . . . .                              | 244        |
| <b>Послесловие . . . . .</b>   | <b>251</b> |
| Вопросы и пожелания автору . .   | 252        |
| Рекомендуемая литература . . . .   | 252        |