

Магическая Арт-Терапия

Наталья Покатилова

**САД
ЖЕНСКОЙ
ДУШИ**

**Рисунки и мандалы
для работы
с подсознанием**



Издательство АСТ
Москва

Предисловие

Известный писатель Джозеф Мэрфи сравнивал человеческое подсознание с садом, а человека — с садовником. Что человек посеет в своем саду-подсознании, то и получит. Ведь давно известно, что мысль материальна. Посадит человек добрые цветы-мысли — соберет благоухающий букет позитивных эмоций. Перестанет за ним ухаживать — и подсознание захватят чертополох и лебеда, которые приведут его к апатии, унынию, тоске...

В этом случае вам срочно нужно привести сад в порядок — прополоть сорняки негативных программ, выбросить их из вашего подсознания. Для этой работы прекрасно подойдут мандалы. Описание работы с ними вы найдете ниже. Ваше внутреннее чутье подскажет вам, какие цвета лучше использовать в раскрашивании мандал для той или иной ситуации.

А далее Ваша задача — перестать отравлять свое подсознание негативом и начать питать его созидательными, благотворными идеями и мыслями, жизнеутверждающими образами. Посадите в нем любые прекрасные растения, населите его сладкоголосыми птицами, порхающими бабочками, чтобы ваш сад вызывал у вас ощущение любви и гармонии. Вот, к примеру, рисунки птиц. Согласно учению психоаналитика Карла Юнга, птицы символизируют духов, ангелов, сверхъестественные силы, помогающие человеку измениться к лучшему. Или — рисунок цветов говорит о том, что подсознательно вы мечтаете о дружбе, нежности и чем-то внимании. А переплетение контуров сердец раскрывает чувства человека, который желает обнять весь мир, но стесняется раскрыть свой душевный порыв! Одним словом, посредством рисунков наше подсознание говорит с нами, пытается предупредить об опасности или просто привлекая наше внимание к самим себе. Поэтому, раскрасив их в свои любимые цвета, вы тем самым визуализируете свои желания и мечты, которые непременно сбудутся.

Пролистывая часть книги с рисунками, подумайте, каким смыслом вы наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются, какие сигналы посылает вам ваше бессознательное и начинайте раскрашивать те, которые откликаются на ваш запрос.

Что такое мандала?

Мандала (Mandala) – в переводе с санскрита «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Внутри круга более или менее обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьируется. Вместе с тем, в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники.

Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Округлая форма мандал всегда сопровождала человека, например, форма круга — главная черта многих священных центров и доисторических мест поклонения и культа богов. Мандалы находили в жилищах или хижинах, в пещерах и в мегалитических сооружениях, самый известный пример — Стоунхендж. Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях.

*Мандала издревле имеет духовный смысл
символического отражения мира
и психической гармонии.*

Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

Формы мандал

В настоящее время многие специалисты в области искусства, археологии, антропологии, психотерапии и психологии продолжают традицию изучения мандал. Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса. В некоторых случаях их делают объемными из бронзы или глины, а в наши дни — также с помощью компьютерных программ. В зависимости от сюжета, мандалы могут иметь совершенно разные формы. Хотя в основном они считаются существенными объектами для медитации или молитвы, для некоторых людей они являются высшей формой искусства, формой самовыражения и обнаружения собственной сущности. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.

Творческая работа с мандалами и рисунками может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я».

Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных периодов, возможно, означает, что бессознательное «Я» хочет быть защитником сознательного «Я». Свидетельством этого могут служить каракули, которые зачастую рисуют дети и взрослые в моменты кризиса, когда «Я» полно бессознательного тревожного содержания. Так, например, мандалами являются, например, те абстрактные рисунки или каракули, которые мы бессознательно рисуем на листе бумаги, пока мы наедине сами с собой, например за чашечкой кофе, на собрании или конференции, которая нам неинтересна, или во время разговора по телефону. Эти рисунки, так или иначе, являются попыткой компенсировать нашу умственную рассеянность и упорядочить наше существование в этот момент. Если мы проанализируем вышеупомянутые рисунки, то убедимся, что основой большинства из них являются простые геометрические фигуры (обычно квадрат, окружность или спираль).

Медитация

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться.

Кто рисует время от времени карандашом или красками или кто помнит, как делал это в детстве, знает, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, также могут понять, что у них есть творческая жилка.

Одно из главных преимуществ работы с мандалами и рисунками — это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребенка, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени.

Цвета в рисунках

Цвета, которые выбираются для рисования мандалы, раскрывают много информации о личности, который интуитивно склоняется к выбору любимого или актуального для настроения цвета. Этот выбор варьируется в зависимости от душевного состояния человека, а также от этапов жизни.

При выборе цвета дети обычно более спонтанны, чем взрослые. Мы не должны забывать, что в младенчестве чувства выражать легче. Это происходит из-за того, что взрослыми движет разум и они большое значение придают эстетическим критериям. Многие подростки, взрослые, которые впервые рисуют мандалу, подавляют как раз это открытое выражение чувств, раздумывают, как можно лучше расположить и выделить цвета, чтобы законченная работа получилась гармоничной и красивой. Но, когда творчество пробуждает Внутреннего Ребенка, начинается сам процесс «исцеления».

Работа с рисунками

При организации работы с рисунками есть определенные подготовительные шаги. Прежде всего, необходимо спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет прервать работу. Это поможет лучше установить связь со своими чувствами, что очень важно. Также оказывается очень эффективным и расслабляющим прослушивание музыки во время рисования, так как это делает нас более восприимчивыми к нашему внутреннему ритму, таким образом, мы вливаемся в процесс заполнения нарисованных форм своим состоянием души, своими желаниями и стремлениями. Но, если рисунки создаются в группе, это необходимо делать в тишине. Работа в группе создает крепкие связи между всеми ее членами, хотя мы не всегда это осознаем.

Если мы не заканчиваем работу над рисунком за один день, лучше его оставить и на следующий день начать заново. Наше настроение и благосостояние ежедневно меняются.

Выбор цвета

Выбор цвета свободный: как только перед нами рисунок в черно-белом цвете, мы выбираем цвет, который нас больше всего привлекает, стараясь не думать во время этого. По мере распределения цвета по рисунку происходит взаимодействие между глазами, рукой и подсознанием. Возможно, в процессе работы возникнет какой-нибудь тон, о котором мы не думали или даже который нам не нравится. Возможно, мы почувствуем раздражение, данный цвет и его значение появятся в рисунке тем или иным образом,

поэтому мы должны избегать размышлений и позволить цветам возникать самим.



Рисунок завершен, когда, посмотрев на нее, вы почувствуете удовлетворение от созерцания.

Значение цветов

В зависимости от настроения и внутреннего состояния можно интерпретировать один и тот же цвет как в позитивном ключе, так и в негативном. Прислушайтесь к своим ощущениям во время работы с рисунком, отмечайте свое настроение для каждого цвета, тогда в итоге можно будет проанализировать всю работу и разобраться в себе.

✿ Красный цвет

Указывает на наличие целебного, животворного потенциала, который выступает на поверхность из глубины психики.

Он отвечает за силу эмоциональных и духовных поисков, за стремление выжить, за волю к трансформации. Красная огненная корона вокруг большинства традиционных мандал означает сжигание всего темного и невежественного, фальшивых представлений и ошибочных самооценок. Бросающееся в глаза отсутствие красного цвета в рисунке, наоборот, может свидетельствовать о пассивности или недостатке воли и сил для самореализации.

Позитив. Любость, страсть, жизненная сила, чувственность, самостоятельность, настойчивость, энергия, сексуальность, энтузиазм.

Негатив. Гнев, ярость, агрессивность, неосознанные стремления, склонность к разрушению.

✿ Розовый цвет.

Излучает отзывчивость, тепло и ласку. Универсальный цвет любви.

✿ Оранжевый цвет

Является смягченной формой праэнергии красного цвета, другими словами, символизирует «границу огня». Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения.

Позитив. Оптимизм, жизненная энергия, контактность, амбициозность, сила, храбрость, активность, уверенность в себе, здоровье, открытость, сердечность, порядочность.

Негатив. Тщеславие, беспечность, рассеянность.

✿ Желтый цвет

Символизирует способность нашего духа видеть, воспринимать и понимать. В изображении индийского лечебного колеса

желтый цвет ориентирован на восток и символизирует свет прозрения. В рисунке желтый цвет ассоциируется с активным мужским началом. Его появление в мандале свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд. Заметное отсутствие желтого цвета в рисунке говорит о поляризации света и темноты и может указывать на вытеснение «тени».

Позитив. Солнце, свет, свечение, спокойствие, расцвет, жажда свободы, жажда действия, воображение, интеллект, мудрость, интуиция, вдохновение.

Негатив. Боязнь замкнутых пространств, зависть, переоценка своих сил, поверхностность.

✿ *Золотой цвет.*

Цвет, излучающий мудрость и радость жизни.

✿ *Зеленый цвет*

Отвечает за созидательные и целительные силы в человеке, за его стремление обновить себя.

В упоминавшемся уже лечебном колесе зеленый цвет ориентирован на юг и символизирует мудрую способность воспринимать других людей, защищать их и помогать им.

В этой связи зеленый цвет очень часто проявляется в рисунках людей, чья профессия связана с оказанием помощи людям или их лечением. Кроме того, зеленый цвет является символом целостности, так как объединяет в себе желтый и голубой цвета, т.е. мужское и женское начала.

Позитив. Жизнь, природа, надежда, сила воли, постоянство, равновесие, рост, настойчивость, исцеление, благополучие, целостность, уважение, целеустремленность.

Негатив. Нечестность, чрезмерная амбициозность, жажда власти.

✿ *Бирюзовый цвет*

Комбинация зеленого и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. Бирюзовый цвет довольно часто встречается в традиционных мандалах.

Позитив. Коммуникабельность, гибкость, общительность, понимание себя, доброта, самоисцеление, шарм, юмор, изобретательность.

Негатив. Эгоцентризм, тщеславие.

✿ *Голубой цвет*

Является символом бесконечности, глубины океана и высоты безоблачного неба. Он занимает важное место в религиозной сим-

волике и соотносится с местом жительства богов. В христианстве голубой цвет считается символом женского начала и прообразом материнства. В мандале голубой цвет, соответственно, символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

Темные оттенки голубого могут свидетельствовать о наличии элементов тирании в материнском чувстве, как это, например, символически отображено в черно-голубом одеянии индийской богини Кали. Первородный хаос, возникающий при этом в ассоциации, заключает в себе начало и конец сознания.

✧ *Синий цвет*

Ассоциируется с цветом темного ночного неба, бушующего моря, с отображением фаз внутренней темноты. В рисунках синий цвет соответствует интуиции и мудрости, способности взглянуть на бесконечную реальность через видимые формы, через цикл, включающий в себя начало и конец, смерть и возрождение.

Позитив. Безопасность, спокойствие, мир, равновесие, верность, тишина, горячее желание, идеализм, альтруизм, разум, отдых, свобода.

Негатив. Пустота, скука, паралич, наивность, хаос, грусть.

✧ *Фиолетовый цвет (а также его темно-сиреневые оттенки)*

Считается королевским цветом, объединяющим в себе мужское и женское начала и символизирующим мистическое слияние объекта и субъекта.

В символике мандалы и рисунков фиолетовый цвет означает энергию (красное), проявляющуюся на духовном уровне (голубое). Фиолетовый цвет указывает на стремление наладить «магические» связи с самим собой и с окружающим миром. При склонности к экстремальным ситуациям фиолетовый цвет может означать чрезмерный индивидуализм, эгоцентрическое поведение и поступки, а гипертрофированная образность может нарушить связь с реальным миром.

Позитив. Духовность, склонность к мистике и магии, вдохновение, самостоятельность, интуиция, умение объединить противоположности, преобладание чувств, склонность к творческому мышлению.

Негатив. Стрдание, самоотречение, покаяние, меланхолия, самоизоляция (отказ от восприятия людей и вещей).

✧ *Черный цвет*

Ассоциируется с темнотой, тайной, со всем отрицательным, со смертью и с пустотой. Черный цвет означает темноту, из которой появляется жизнь и сознание и в которую они со временем возвращаются, – живой хаос любого начала, символ бессознательного и потери сознания.

Черный цвет может означать также и «психологическую смерть», что отчасти проявляется и в темно-голубом цвете, темную ночь духа, предшествующую милости нового познания. В алхимических процессах черный цвет соответствует фазу глубоких изменений, когда важные превращения происходят незаметно. Черный цвет в рисунках может указывать на чувство депрессии, потери или печали. Он может быть также свидетельством интеграции нашей «темной» стороны в самосознание.

Позитив. Возвращение, достоинство, непобедимость, обновление.

Негатив. Смерть, разрушение, траур, консерватизм, мрачность, угроза, отчаяние, потеря, страх, разочарование, пессимизм, защита, зависимость.

✿ *Белый цвет*

Символизирует свет, человеческое сознание, чистоту, что-то нематериальное и духовное. Если в рисунках присутствует слишком много белого цвета, то это может свидетельствовать, с одной стороны, о духовной ясности, о готовности к изменениям, к трансперсональным изменениям психики, а с другой – о недостатке энергии, удалении от восприятия и потребностей тела, об угрозе завышенной самооценки, о сильных, но скрытых эмоциях.

Позитив. Чистота, невинность, совершенство, здоровье, духовность, правдивость, истинность, инициативность, честность, свобода, согласие.

Негатив. Бесцветность, угрюмость, чрезмерное стремление к совершенству, холодность, замкнутость, пустота.

✿ *Серый цвет*

Это нейтральный цвет, состоящий из черного и белого. Он может рассматриваться как выражение равновесного состояния противоположностей.

Если в целом цвет является выражением эмоций, то серый цвет, так сказать, состояние не-цвета, может быть признаком недостатка чувств, а иногда и депрессивного состояния.

Позитив. Умение объединять противоположности, процесс просветления, аналитическое мышление, спокойствие, ясность.

Негатив. Безразличие, отсутствие эмоций, депрессия, скрытность, расплывчатость мышления.

~ Работа с подсознанием ~

У нас в теле есть такой тонко чувствующий механизм «да-ответ и нет-ответ». «Да-ответ» добавляет нам комфорт и удовольствие в тело, нам «мурчит», а «нет-ответ» дает дискомфорт, «не мурчит». Так наше подсознание, которое совершенно волшебным образом связано с











