

**VII Convegno Internazionale**  
**“Lo sviluppo delle potenzialità della mente: il vuoto nella  
relazione d’aiuto”**  
**13/15 Giugno 2008**  
**Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa)**

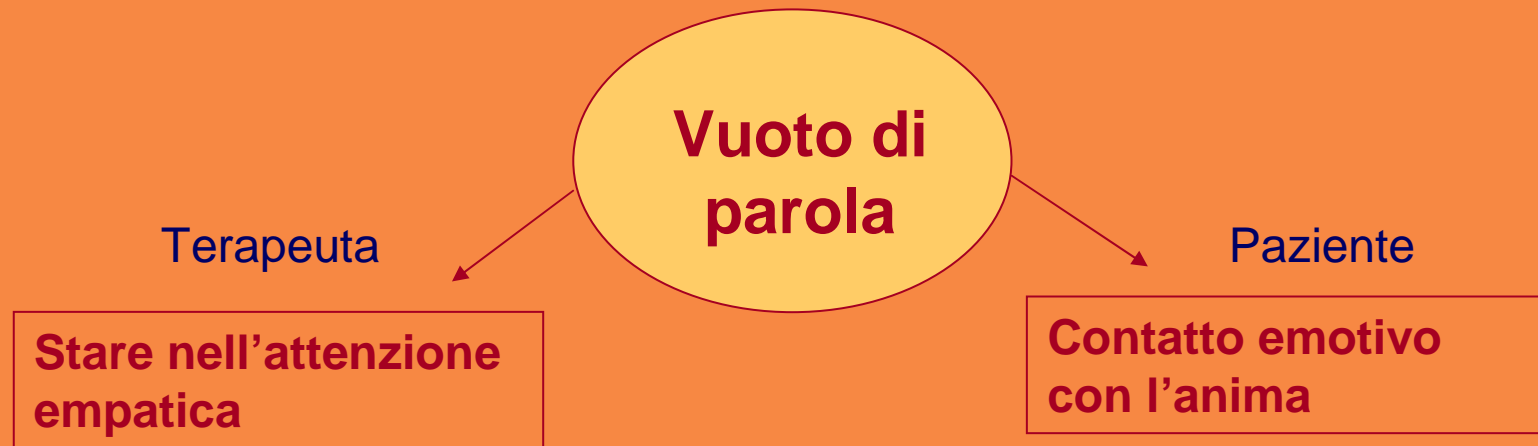
# **Dallo spazio luminoso alla forma: Mandala, Meditazione e Psicoterapia**

a cura di

***Monica Morganti***

[www.monicamorganti.com](http://www.monicamorganti.com)

# Il senso di Vuoto nella pratica clinica



- Vuoto interpretativo
- Vuoto dell'azione

# Dal vuoto al Mandala

- Da un vuoto di senso e un vuoto tecnico è nato il mio primo Mandala.

Dipingere è diventato il mio *percorso di senso*.



“Ordine”

# Il Mandala

Il MANDALA è un diagramma geometrico, fortemente simmetrico, organizzato intorno ad un centro in cui sono sistemati dei simboli sui quali si basa il processo di visualizzazione nel Buddismo tibetano.



# Il Mandala

Nella pratica *vajrayana* il Mandala è il mezzo per integrare la Visione nella pratica meditativa del *sadhana* e ha due aspetti:

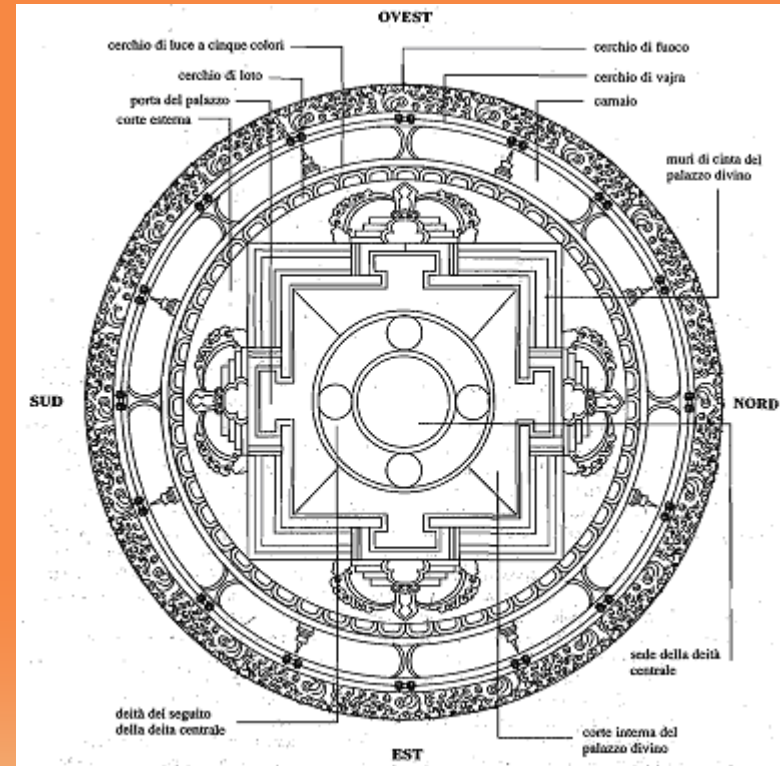
- la sua raffigurazione grafica, bi-tridimensionale
- visualizzati come prodotto in meditazione



# Il Mandala

È costituito da cerchi concentrici che racchiudono un quadrato (che simboleggia il palazzo divino o tempio, dimora delle divinità),

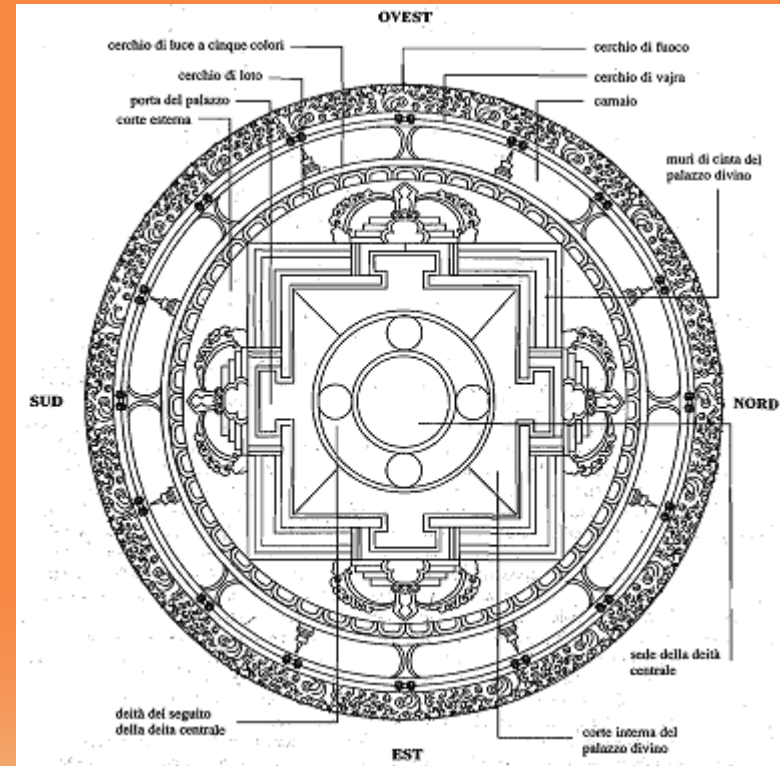
munito di 4 aperture (“porte”) poste nelle direzioni dei punti cardinali



# Il Mandala

All'interno del quadrato troviamo un cerchio con un fiore di loto.

Sui petali del fiore vi sono varie divinità mentre sulla corolla vi è la deità principale alla quale il Mandala è dedicato



# Il Mandala

Il **Mandala** favorisce la concentrazione della mente su una determinata divinità, sia essa rappresentata antropomorficamente sia solo indicata mediante simboli



È quindi uno strumento di **meditazione, visualizzazione e iniziazione.**





# Il Mandala

Il Mandala è stato definito uno  
“psicocosmogramma”,

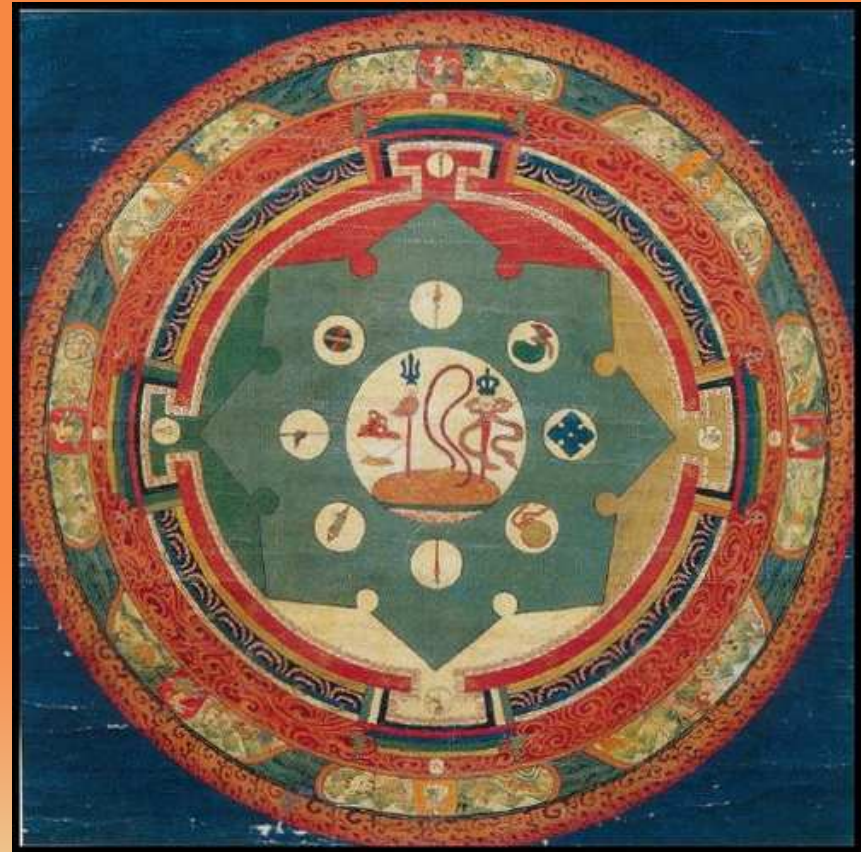
ovvero

la rappresentazione simbolica ed ideale  
della struttura dell'intero universo e della  
persona umana



# Il Mandala

L'immagine centrale è il simbolo della vacuità originaria (anteriore ad ogni processo dicotomico), infinita potenzialità che si irradia e si espande in una successione spazio/temporale



# Mandala e terapia

Disegnare o colorare un **Mandala** significa attivare un confronto inconscio con le nostre emozioni più nascoste



**Prendere coscienza dei contenuti psichici  
inconsci**

**Liberare la nostra energia di autoguarigione**



# Mandala e terapia

Disegnando o colorando un Mandala compiano un'azione di disinteressata creatività che ci permette di comunicare in modo autentico con noi stessi, attivando contemporaneamente al nostro interno un livello conscio e uno inconscio



# Mandala e terapia

Il tempo da dedicare a disegnare e/o colorare un Mandala dovrebbe essere “*tutto quello che serve*”.



Almeno 1 ora in un ambiente calmo e silenzioso.



# Mandala e terapia

## ➤ Il Silenzio

Ogni volta che ci dedichiamo ad un atto “CREATIVO-CURATIVO” il silenzio ha un aspetto molto rilevante.



Fare silenzio intorno a noi per prestare ascolto ai nostri pensieri più intimi, alle emozioni più nascoste e profonde



# Mandala e terapia

Colorare e/o disegnare un Mandala ha un'azione equilibratrice, di centratura: attingiamo alle nostre riserve inconsce di energia che ci permettono di orientarci in modo assertivo e costruttivo verso il mondo esterno



Focalizzando l'attenzione sulle immagini e i colori placiamo il nostro animo sconvolto dalla collera e dal dolore



# Mandala e terapia

L'azione equilibratrice e di centratura dipende essenzialmente dalla forma del cerchio del Mandala e dal suo centro, dalla simmetria che ne deriva e che genera una percezione d'ordine e d'armonia.



Le diverse forme dentro il cerchio rimandano tutte ad un nucleo centrale che stabilizza.





# Mandala e terapia

Prima di cominciare a colorare, prendetevi un pò di tempo per ascoltare, in solitudine e in silenzio, il dolore e la rabbia che provate dentro di voi.

È importante **“sedersi accanto al vostro fuoco”** e osservare le emozioni che si sentono, senza giudicarle.



# Mandala e terapia

Una volta finito di colorare si può scrivere l'**elenco dei colori** che compaiono nel Mandala, iniziando da quello più presente.

Accanto ad ogni colore si possono annotare le **associazioni** che vi vengono in mente, come parole, sensazioni, emozioni e ricordi.



Si creerà, in questo modo, un **“vocabolario cromatico”** che darà indicazioni importanti sulla vostra collera e la vostra ferita, espresse nel Mandala



# Mandala e terapia

I colori usati, così come le figure, hanno un significato simbolico specifico.

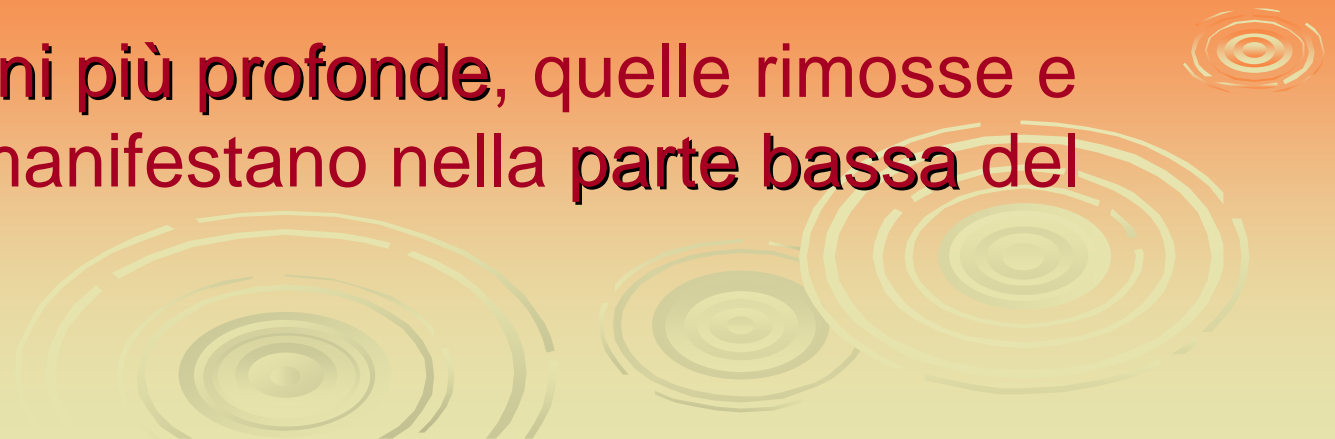
**Il colore scelto come centrale o dominante indica quello che per il vostro inconscio è emotivamente più importante in quel momento**

**È il cuore della sofferenza**



# Mandala e terapia

- I colori e i segni più esterni hanno a che fare con le relazioni con il mondo, parlano delle criticità sociali e relazionali
- Gli elementi e i colori che occupano la parte più alta del disegno rivelano le emozioni coscienti dell'io
- Le emozioni più profonde, quelle rimosse e inconsce si manifestano nella parte bassa del Mandala



# I colori

➤ **Rosso:** passione, energia, rabbia, distruzione

La presenza di questo colore indica l'energia associata alla rabbia e al dolore, ma anche l'amore per la vita e la serena accettazione del proprio corpo e dei suoi istinti



# I colori

➤ **Giallo:** colore del sole e della luce, esprime il potere illuminante della coscienza.

Corrisponde all'insight, alla presa di coscienza chiarificatrice

La tonalità **giallo-oro** è simbolo della coscienza del proprio Sé e del divino



# I colori

➤ **Arancione:** unione dell'energia del rosso con la forza emotiva ed intellettuale del giallo.

Mostra la **capacità di farsi valere**, l'orgoglio, l'ambizione: esprime la volontà di riuscita, un senso di identità e un'assertività positiva



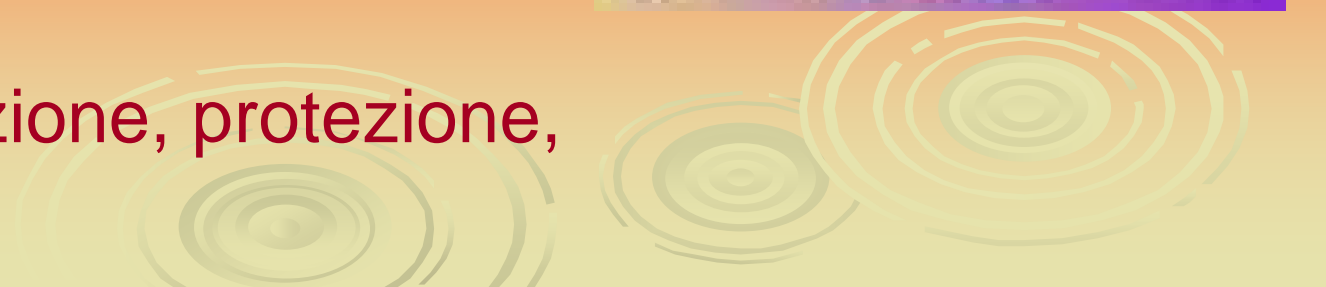
# I colori

➤ **Verde:** colore legato al tema della rinascita e del rinnovamento personale e universale.

Rappresenta la possibilità della vita di rinnovarsi oltre ogni fine apparente.

È l'immagine dell'immortalità e dell'attaccamento alla vita, della guarigione

Indica accettazione, protezione, sicurezza



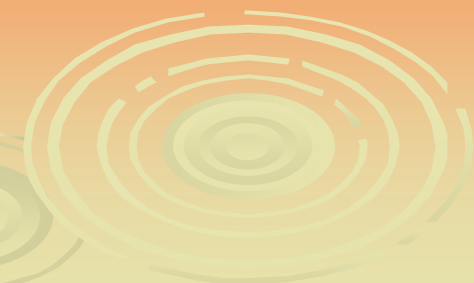


# I colori

- **Blu:** staticità, introversione.  
È di solito associato alla calma, ad uno stato di quiete ed appagamento

Corrisponde ad un'attività mentale quieta che si rivolge all'interno della nostra psiche per cogliere ed unire, contemplare la mente e le sue funzioni

Riflette la sensibilità, la capacità d'identificazione, il sentimento, il legame, l'attesa e l'ascolto: tutte caratteristiche proprie della conoscenza al femminile



# I colori

➤ **Bianco**; simbolo dell'assoluto, della totalità psichica, del Sé, della purezza e del rinnovamento. È il colore che esprime il **divino in sé** e *“il grado più elevato che la meditazione umana possa mai raggiungere” (Jung)*

Esprime la verità, la sapienza, la dignità e la moralità, ciò che “schiarisce la mente”.

Denota una disponibilità al cambiamento ma può anche esprimere una caduta d'energia, una crisi d'identità o una certa riluttanza a vivere esperienze fisiche



# Le figure



## La luna

Simboleggia l'essenza del femminile.  
Raffigurata abbinata alla stella rappresenta il  
potere che regna, la vittoria e la concentrazione.

Esprime la presenza di uno stato di coscienza  
non del tutto chiaro ma anche un principio  
trasformatore in atto.



# Le figure



## L'acqua

Rappresenta simbolicamente la **dimensione inconscia** nella quale c'è il rischio di perdersi ma anche di uscirne vincitori.

L'acqua, il mare, l'oceano, sono luoghi di passaggio in cui avvengono prove importanti



# Le figure



## Il pesce

Rappresenta l'istintività **femminile**, un'energia che può essere usata per il bene così come per il male

Espressione della forza viva dell'inconscio.  
Indica agilità, avidità e fecondità



# Le figure

## La conchiglia



Indica simbolicamente l'organo genitale femminile.

Insieme alle perle e alle ostriche simboleggiano le forze sacre femminili.

Rappresenta il potere creativo con un significato di fertilità e prosperità ma anche di nascita spirituale



# Le figure

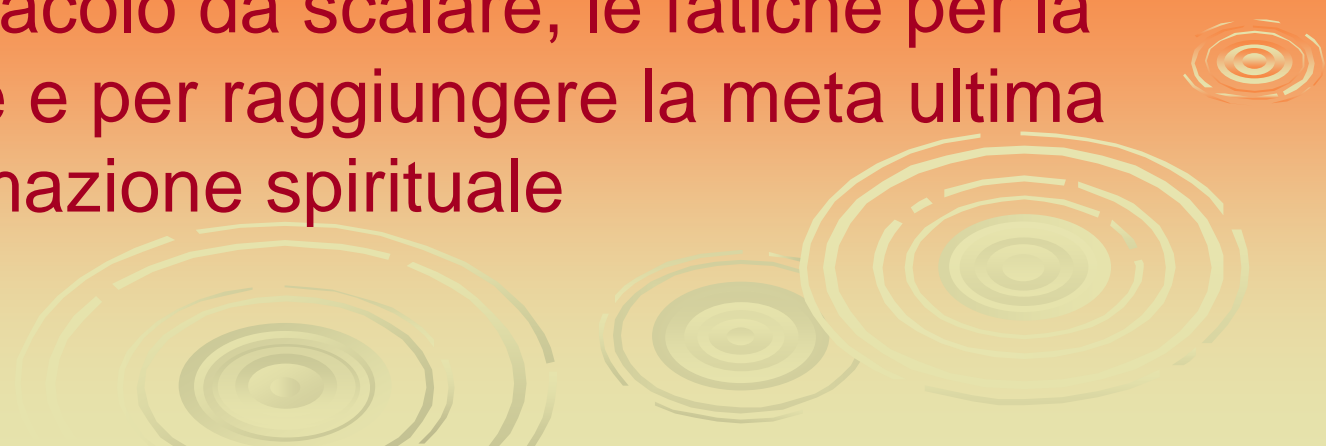
## La Montagna



Rappresenta simbolicamente la vicinanza alla divinità.

In quanto luogo sacro è spesso il luogo della rivelazione che richiede all'uomo un cambiamento, una metamorfosi.

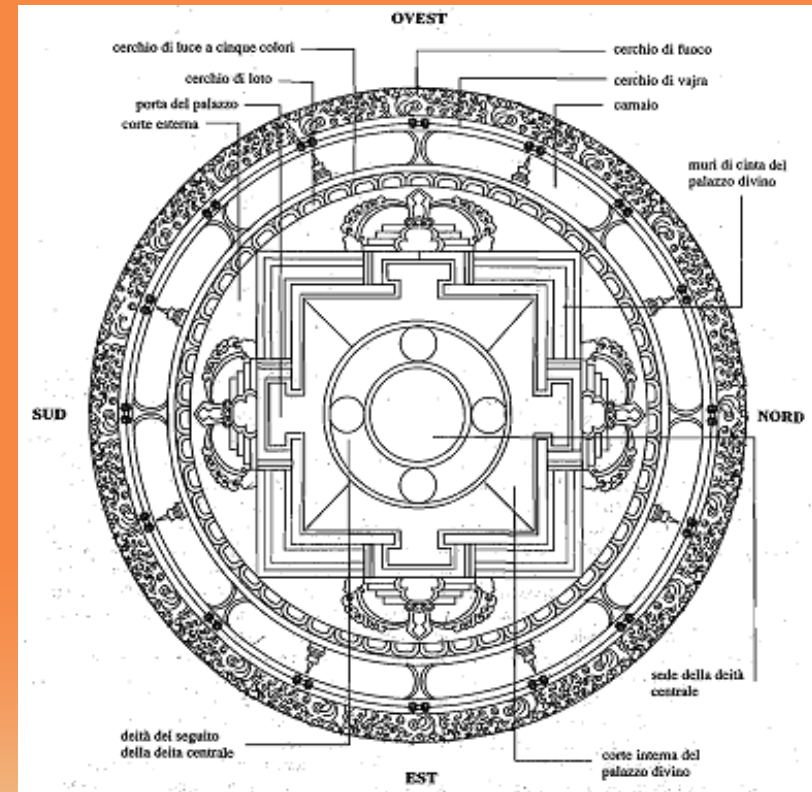
Esprime l'ostacolo da scalare, le fatiche per la realizzazione e per raggiungere la meta ultima della trasformazione spirituale



# La struttura del Mandala

Partendo dall'esterno troviamo 3 cerchi protettivi che sono:

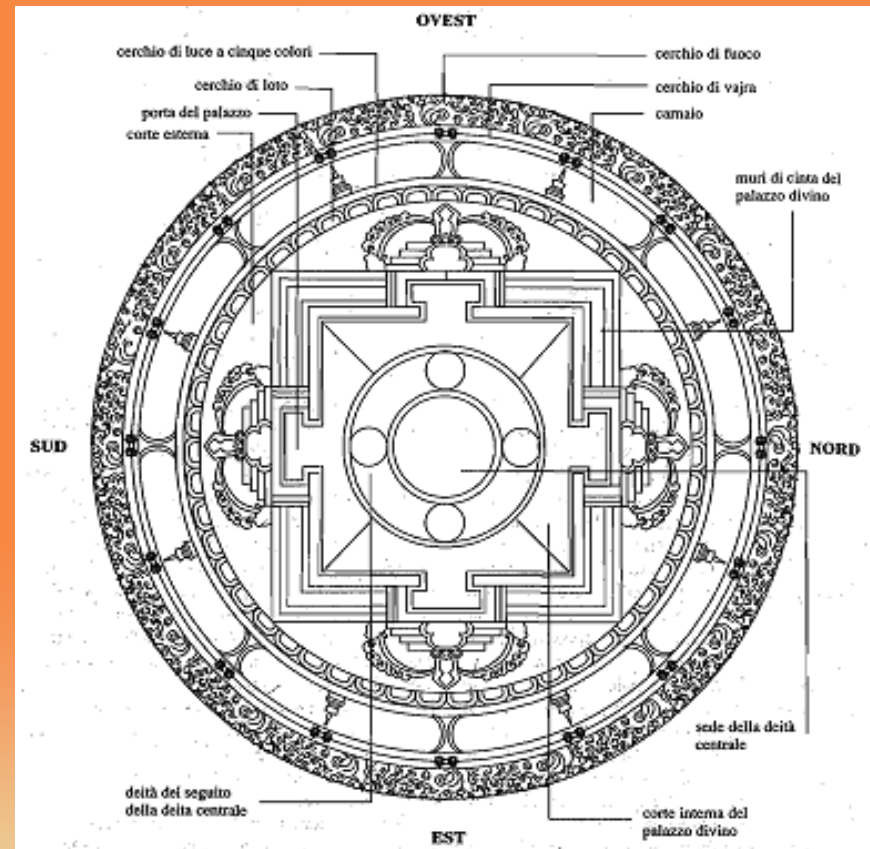
1. Un **cerchio di fiamme**: rappresenta la purificazione della coscienza
2. Un **cerchio di vajra**: i *vajra* simboleggiano la forza e la determinazione della mente concentrata
3. Un **cerchio di petali di fiori di loto**: simboleggia la purezza di cuore





# La struttura del Mandala

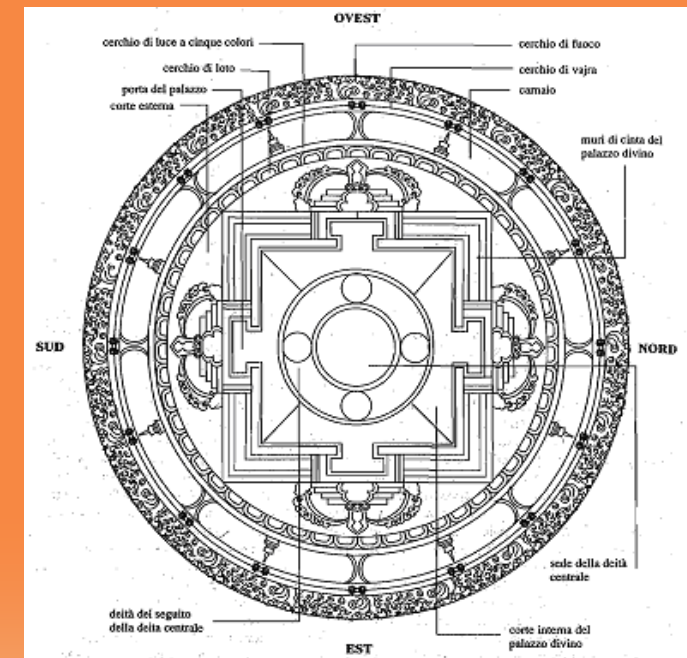
Andando verso l'interno vi sono **4 porte**, poste ai 4 punti cardinali, segno del carattere universale del *Dharma*. Le 4 porte sono aperte ad indicare che il *Dharma* accoglie tutti i ricercatori della verità.



# La struttura del Mandala

Le 4 porte hanno anche il significato:

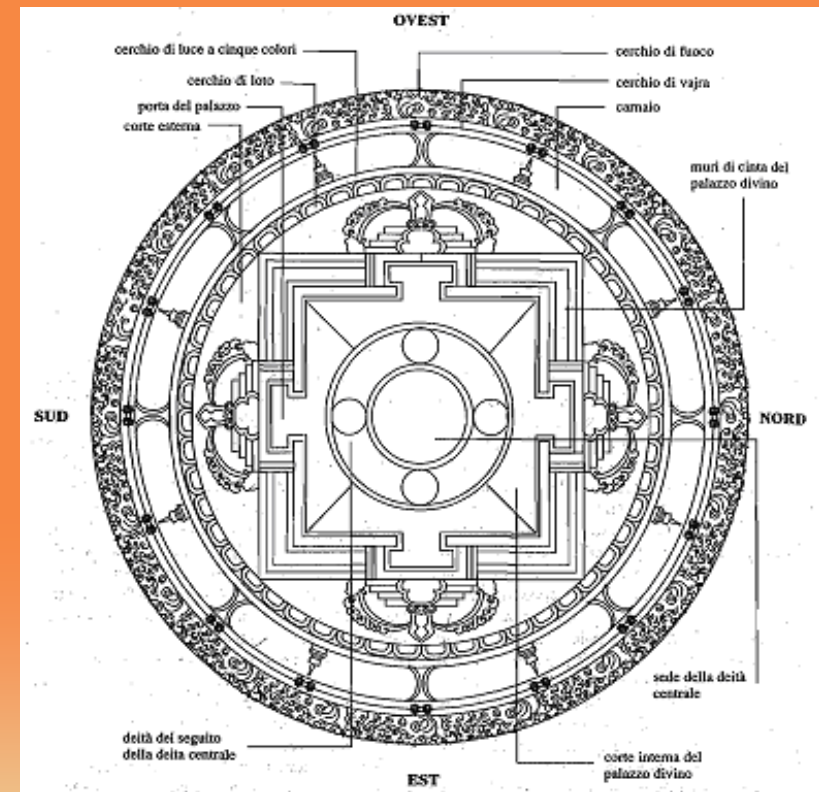
- **Porta orientale** rappresenta le **4 attenzioni pure**: al corpo, alle sensazioni, al pensiero e ai fenomeni
- **Porta meridionale**: le **4 occasioni di superamento**: donare, parlare gentilmente, dare soccorso, essere coerenti nelle azioni
- **Porta occidentale**: le **4 membra delle manifestazioni miracolose**: puro desiderio d'essere, vigore, intelletto, indagine
- **Porta settentrionale**: le **4 facoltà**: fede, consapevolezza, concentrazione e saggezza



# La struttura del Mandala

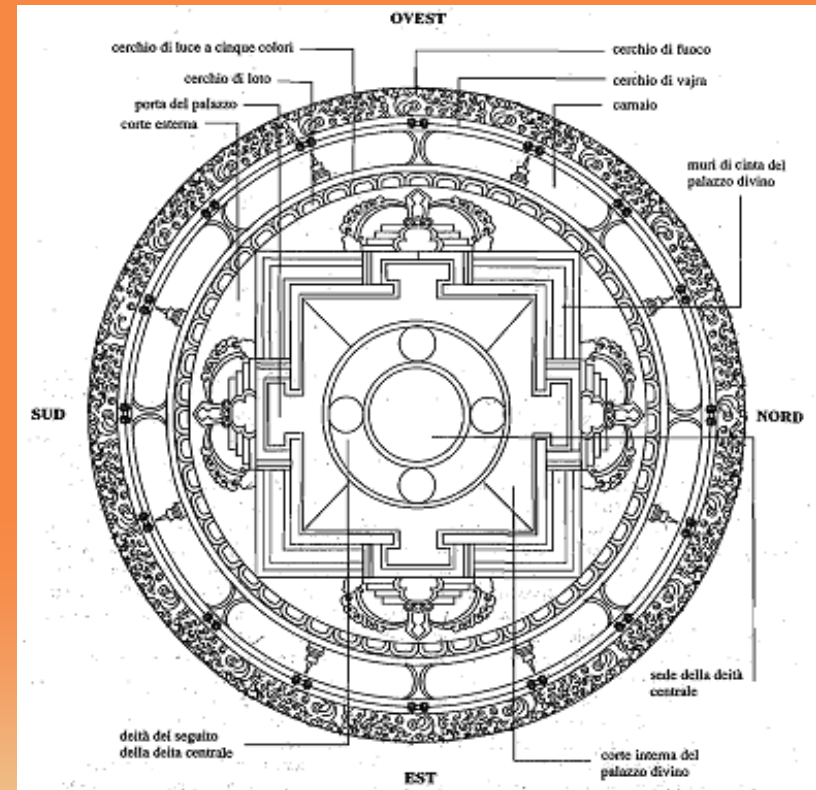
Una volta entrati nel Mandala si segue la **direzione del sole** e anche la struttura psicologica della mente umana:

- **Est:** blu scuro del cielo prima dell'alba → **la Saggezza del grande Specchio**
- **Sud:** giallo del sole di mezzogiorno → **la Saggezza dell'Uguaglianza**
- **Ovest:** rosso del sole che tramonta → **la Saggezza discriminante della visione interiore**
- **Nord:** verde/blu delle notti di luna piena → **la Saggezza che porta a compimento tutte le opere**



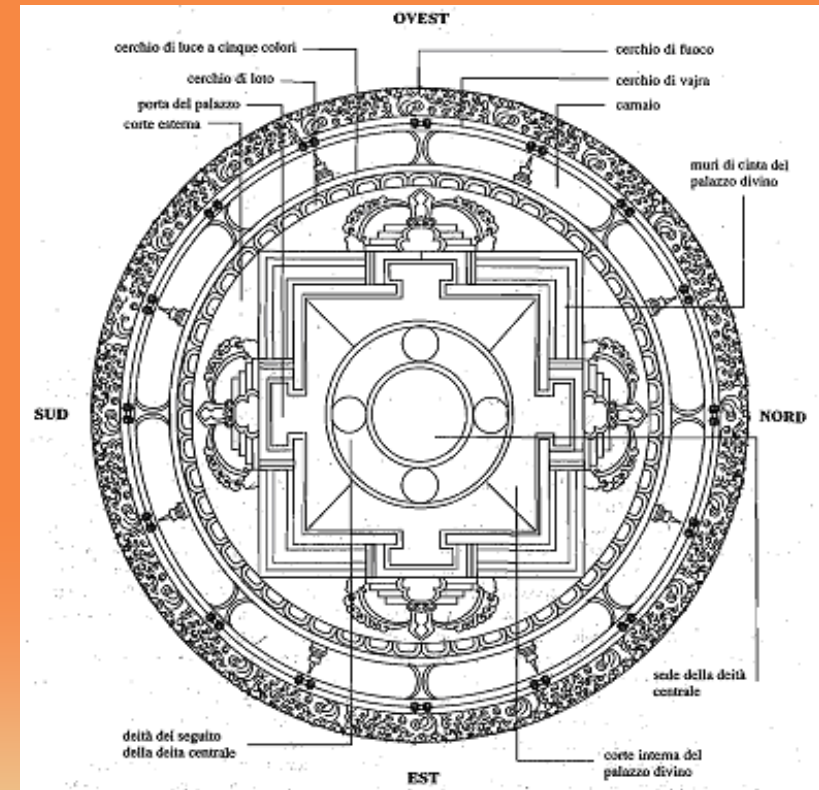
# La struttura del Mandala

I 4 punti cardinali sono integrati al centro che è rappresentato dal bianco e costituisce la sintesi di tutte le saggezze



# La struttura del Mandala

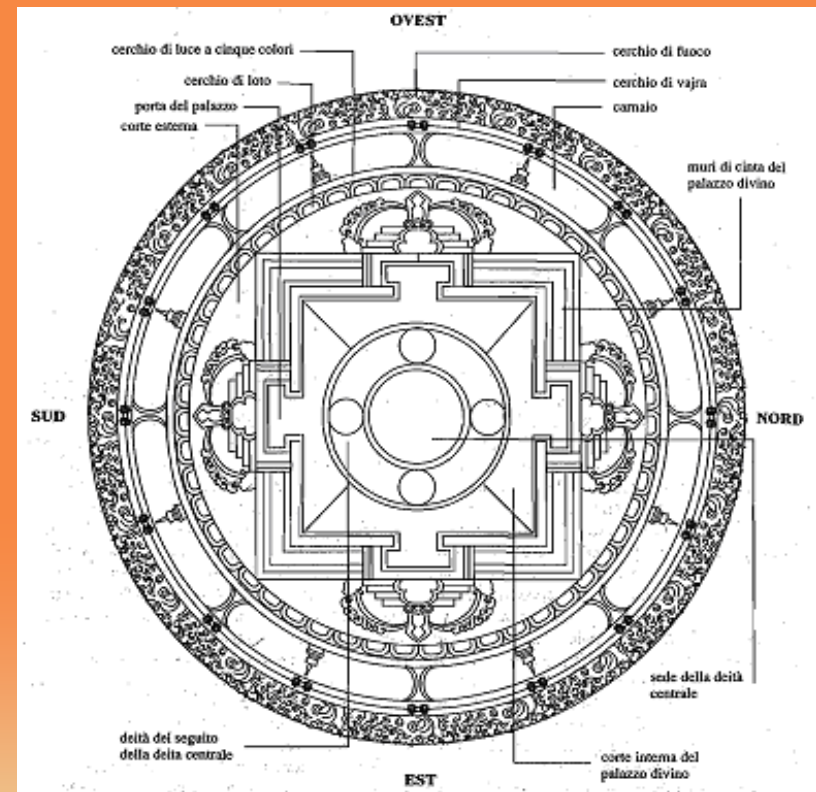
I colori delle parti del Mandala sono abbinati a figure od oggetti simbolici in modo che ad una determinata rappresentazione corrisponda nel meditante il relativo atteggiamento interiore e l'esperienza spirituale connessa.



# La struttura del Mandala

Nella simbologia del Mandala i 5 elementi sono resi da colori e sillabe-seme particolari:

- Terra: giallo LAM
- Acqua: bianco BAM
- Fuoco: rosso RAM
- Aria: verde YAM
- Spazio: blu (non vi è una *buja* specifica, ma si usa di volta in volta quella della divinità posta al centro)



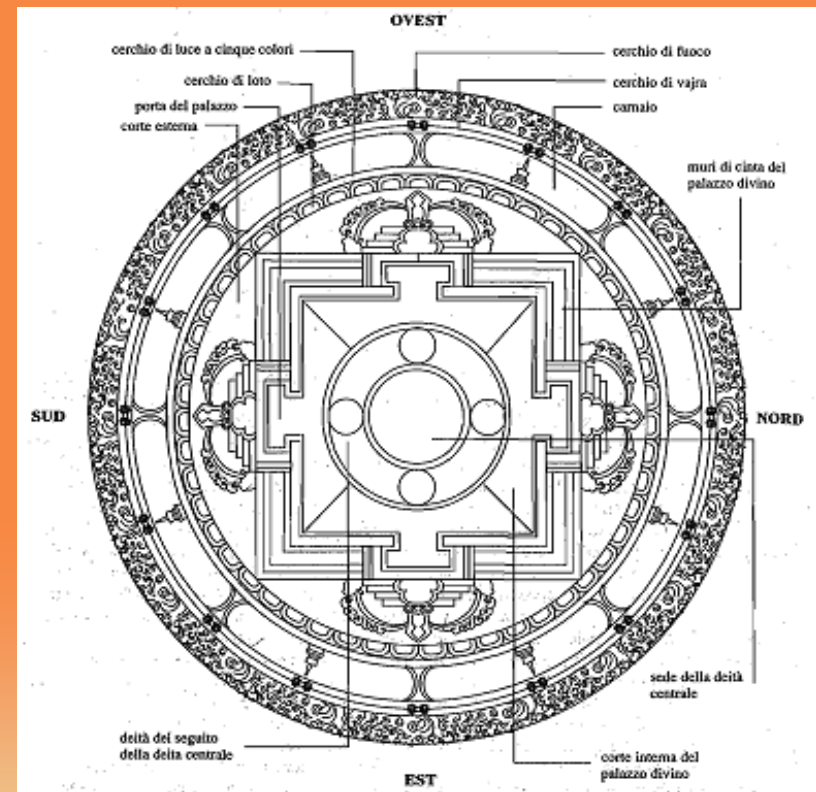
# La struttura del Mandala

La dimora celestiale è un quadrato i cui lati rappresentano le 4 Nobili Verità.

Il palazzo divino ha 4 muri portanti ciascuno con 5 strati colorati (bianco, giallo, rosso, verde e blu).

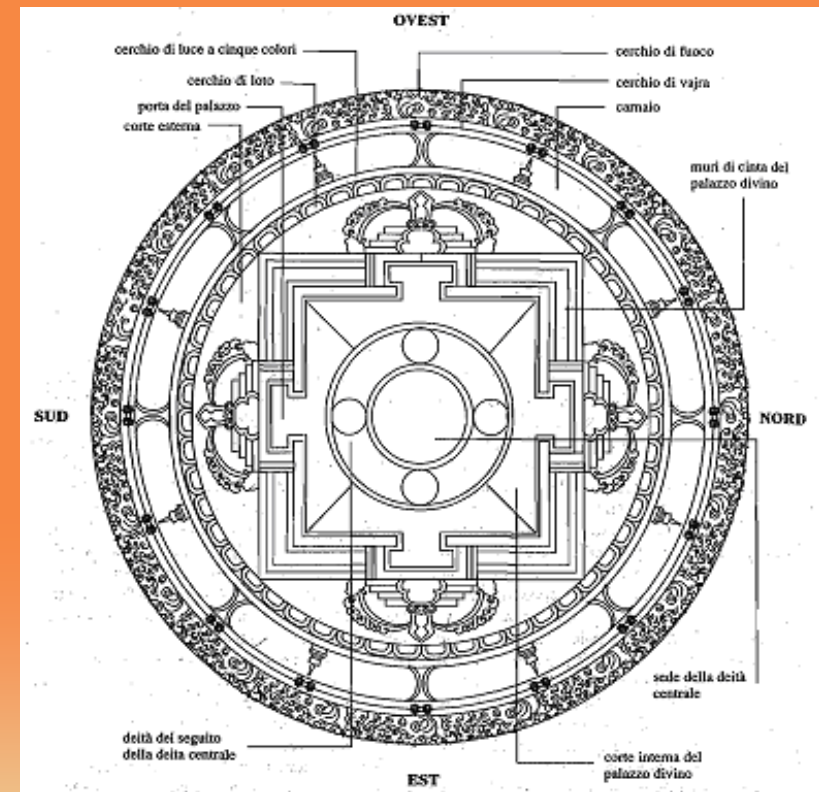
I 4 muri simboleggiano:

- La fede
- Lo sforzo
- La memoria
- La stabilità meditativa
- La saggezza



# La struttura del Mandala

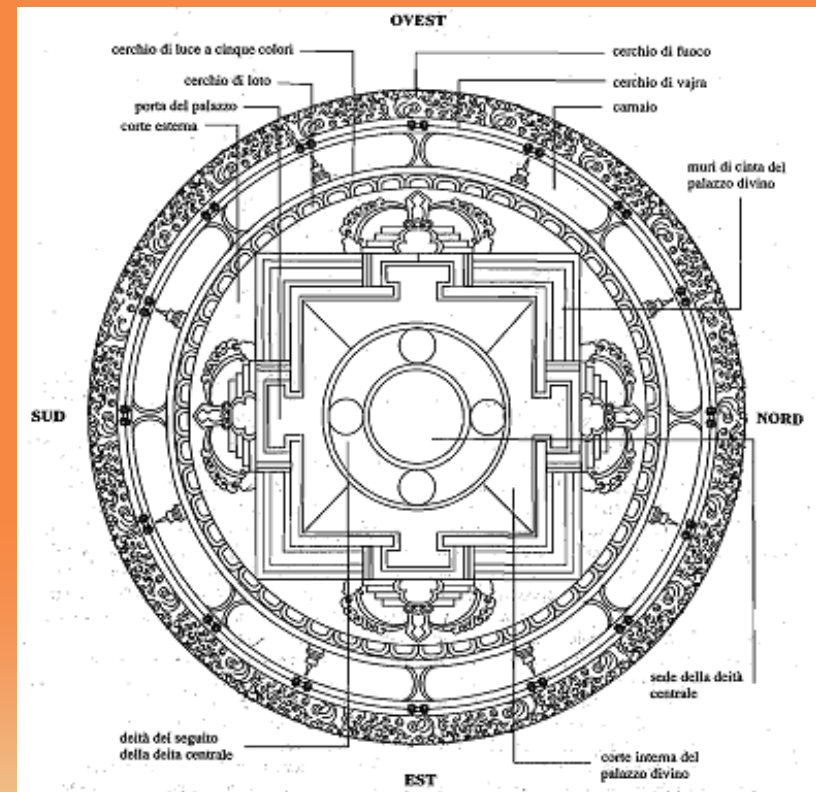
Al centro del Mandala troviamo un **fiore di loto** che simboleggia che il frutto del Sentiero non è affetto dal desiderio.  
I **petali** ospitano i troni delle divinità collaterali  
La **corolla** ospita invece la divinità centrale





# La struttura del Mandala

In un Mandala ci possono essere numerosissime divinità a simboleggiare le varie manifestazioni degli aspetti della coscienza e del cosmo trasfigurati dalla saggezza trascendente personificata dalla deità che sta al centro



*Grazie per l'amorevole  
gentilezza con cui  
vorrete scusare ogni  
mio involontario errore  
o imperfezione nel  
presentare temi legati  
all'**Insegnamento***

