

Il Mandala: uso psicologico ed educativo

The Mandala: its psychological and educational uses

Renzo Rossin

Le origini

Il simbolo del cerchio è antichissimo, come attestano i graffiti rupestri dell'Africa, dell'Europa e del Nord America, dove compare insieme al motivo della spirale. Ma è nella nostra storia biologica e appartenenza cosmica che vanno individuate le radici più profonde dell'importanza che gli uomini di tutti i tempi attribuiscono al mandala, che significa cerchio ed anche centro, o cerchio magico ecc.

I nostri antenati svolgevano tutte le loro attività secondo i cicli naturali, alla luce del sole di giorno o raccolti in cerchio di notte intorno ad un fuoco, la cui luminosità e calore evocavano quelli del sole. In effetti, il culto del dio Sole e quello del Fuoco (figlio e supplente del padre celeste presso gli uomini) sono generalmente congiunti.

Il mandala fissa e stabilizza analogicamente e magicamente, nello spazio-tempo rituale governato dall'uomo, le forze naturali e cosmiche governate dagli dei.

Il motivo stabilizzante del quadrato e il ritmo quaternario - forme che si combinano con quella circolare dominante - derivano a loro volta dalla rassicurante regolarità dei cicli della luce, vissuti nella specularità analogica e reciproca uomo/sole e nei conseguenti rispecchiamenti terra/cielo, direzioni/punti cardinali, che ritroviamo congiunti nell'orientamento del rituale mandalico e nell'architettura sacra.

Lo yantra viene talvolta erroneamente confuso con il man-

The origins

The symbol of the circle is very ancient, as testified by the rock-graffito in Africa, Europe and North America, where it is present together with the spiral. Yet, the importance that all humans, at all times, have been attributing to the mandala, meaning circle but also center, or magic circle etc, is deeply rooted in our biological history and cosmic belonging.

Our ancestors performed all their activities according to natural cycles: the sunlight during the day, or gathered at night around a fire - whose light and heat evoked those of the sun. Actually, the cults of the god Son and the one of the Fire (son of and replacing the heavenly father with humans) are typically joined.

In the space-time ritual ruled by man, the mandala fixates, and analogically and magically stabilizes, the natural and cosmic forces governed by the gods.

The stabilizing motif of the square, together with the quaternary rhythm - shapes that combine with the dominating circular one - derive in turn from the reassuring regularity of the light's cycles, experienced in the analogical and mutual man/sun symmetry and in the subsequent correspondences between heaven and earth, direction and cardinal points, that we can find joined in the orientation of the mandala ritual and in sacred architecture.

The yantra is sometimes mistakenly confused with the man-

dala, di cui è forse la forma più elementare e arcaica, ma presenta delle precise differenze: ha una cornice quadrata, con quattro proiezioni a T, è costituito solo di figure geometriche e rappresenta una particolare divinità o forza cosmica. Il mandala invece ha una cornice circolare con o senza lettere sanscrite, comprende figure, luoghi, oggetti simbolici complessi, e rappresenta l'universo fisico e psichico

Il motivo tradizionale del cerchio sacro

Nelle tradizioni di vari popoli, i mandala potevano essere usati nelle cerimonie di propiziazione delle forze della natura, per l'agricoltura o la caccia, e potevano avere un valore curativo, essere di aiuto per la guerra, la pace, il raccolto e altro. Fondamentalmente, il mandala come tramite sacro è un mezzo di comunicazione, di insegnamento, di meditazio-

dala, of which it is possibly the most archaic and elementary form, although featuring clear-cut differences: the frame is square, with four T-shape projections, it consists only of geometrical shapes and it represents a particular divinity or cosmic force. The mandala, instead, has a circular frame, with or without Sanskrit letters, it includes figures, places, complex symbolical objects, and represents the physical and psychic universe.

The traditional motif of the sacred circle

In the traditions of various peoples, the mandala could be used in ceremonies propitiating natural forces, farming, or hunting, and could have a therapeutic value, be useful in wars, peace, harvesting, and the like. In short, the mandala as a sacred means is a means of communication, of teaching

Mandala Yamantaka, Museo di Bogd-Khan, Mongolia



ne e integrazione dell'uomo nella Natura e nel Tutto.

Il rito del mandala costituisce in Oriente un rigoroso e potente itinerario meditativo e presenta già originariamente la funzione religiosa di delimitare ritualmente uno spazio, che viene così sacralizzato, assicurando al suo interno la presenza dell'energia numinosa.

In Tibet questo percorso connette il praticante al piano divino, chiamato a proteggerlo da influenze nefaste e demoniache. Durante l'iniziazione, egli impara a visualizzare il mandala consacrato e a ricostruirlo progressivamente dentro di sé, per realizzare una teofania interiore liberatrice. (1)

L'approccio psicologico

Nella struttura del mandala il centro rappresenta la sorgente della potenza del Creatore e il rito mandalico costituisce l'itinerario per raggiungerlo. Lungo questo percorso, gli aspetti frammentari dell'identità si ricompongono, raggiungendo una perfetta sintesi nell'identificazione del meditante con il proprio nucleo divino, il Sé transpersonale, sorgente della pienezza di senso e della trascendenza.

Nel nostro tempo, la sensazione di perdita del centro e di smarrimento spirituale derivano da molti fattori, fra i quali la velocità e complessità dei processi tecnico-scientifici e socio-economici, e la difficoltà di governarli secondo criteri di sviluppo sostenibile.

Anche per molte persone a cui non manca la stabilità sociale ed economica, cresce il bisogno di sicurezza interiore, di una base d'appoggio psicologica più consistente e di trovare, "o ritrovare", un centro di riferimento.

C. G. Jung, cui è dovuta l'introduzione del mandala nella psicologia occidentale, sperimentò innanzitutto su di sé l'efficacia del cerchio magico. Per lui il mandala è uno dei simboli dell'integrazione dell'inconscio collettivo, rappresentando la monade individuale, che corrisponde alla natura microcosmica dell'anima, al Sé, il centro della personalità.

Dopo aver fatto riferimento all'utilizzo di questo mezzo per la meditazione profonda, Jung scrive: "si ritiene che la contemplazione di un mandala ispiri la serenità, il sentimento che la vita ha ritrovato senso e ordine. Il mandala produce lo stesso effetto quando appare spontaneamente nei sogni dell'uomo moderno, che ignora queste tradizioni religiose. Le forme rotonde del mandala sono il simbolo in generale dell'integrità naturale, mentre la forma quadrata rappresenta la presa di coscienza di tale integrità. Nel sogno il disco quadrato e la tavola rotonda si incontrano, annunciando un'imminente presa di coscienza del centro". (2)

Altrove egli aggiunge che si potrebbe pensare a questo punto centrale all'interno dell'anima come a qualcosa "al quale tutto sia correlato, dal quale tutto sia ordinato, e il quale sia al tempo stesso fonte di energia. L'energia del punto centrale si manifesta in una coazione pressoché irresistibile, in un impulso a divenire ciò che si è: così come ogni organismo è costretto, quali che siano le circostanze, ad assumere la forma caratteristica della propria natura. Questo centro

and of integration of man in Nature and in Everything.

In the East, the rite of mandala represents a rigorous and powerful meditation itinerary, and it performs, from its very origin, the religious function of ritually defining a space, that is thus made sacred, insuring the presence of the numinous energy within it.

In Tibet this path connects the worshippers to the divine level, called upon to protect them from obnoxious and demonic presences. During initiation, they learn to visualize the consecrated mandala and progressively reconstruct it inside themselves, eventually resulting in a liberating interior theophany. (1)

The psychological approach

In the mandala structure, the centre represents the source of power of the Creator, and the mandala rite constitutes the itinerary to reach it. Along this path, the fragmentary aspects of identity are recomposed, achieving a perfect synthesis in the identification of the meditating person with his/her divine nucleus, the transpersonal self, source of fullness of sense and of transcendence.

In our times, the sensations of losing the center and of spiritual loss derive from many factors, among which the speed and complexity of technical, scientific, social and economic processes, and the difficulties in governing them according to criteria of sustainable development.

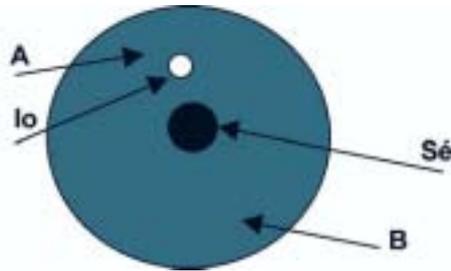
Many people, without lacking any social or economic stability, have a growing need of interior self-assurance, of steadier psychological support, and of finding a center of reference – or finding it back.

C. G. Jung, to whom we owe the introduction of mandala in Western psychology, first tested the effectiveness of the magic circle on himself. For him, the mandala is one of the symbols of the collective unconsciousness, representing the individual monad that corresponds to the microcosmic nature of the soul, to the self, to the center of the personality.

After referring to the use of this means for deep meditation, Jung wrote: "it is believed that the contemplation of a mandala inspires serenity, the sensation that life has regained meaning and order. The mandala produces the same effect when it spontaneously appears in the dreams of modern man, who ignores these religious traditions. Generally speaking, the round shapes of mandala are the symbol of natural integrity, while the squared shape represents becoming aware of such integrity. In the dream, the squared disc and the round table meet, announcing the pending awareness of the center". (2)

Further on he adds that this central point inside the soul could be thought as something "to which everything is correlated, by which everything is ordered, and which is at the same time a source of energy. The energy of the central point emerges as an almost irresistible urge, an impulse to become what one is: like all organisms are compelled, under all circumstances, to take the characteristic shape

non è pensato né sentito come lo ma, se così si può dire, come Sé", (3)



Jung paragona la psiche ad una sfera, il cui nucleo (Sé) è contemporaneamente centro e totalità (B) della sfera stessa.

Il nucleolo bianco rappresenta l'Io, all'interno del campo della coscienza, simboleggiata dall'ovoide A.

Uso terapeutico

Mentre il mandala tradizionale meglio conosciuto in Occidente, contiene unicamente simboli della cultura spirituale indo-buddista e segue un rituale rigorosamente canonico, quelli spontanei creati in un ambito educativo o curativo, solitamente non rappresentano che le condizioni interiori soggettive dei loro autori al momento dell'esecuzione, con immagini che affiorano dal profondo in funzione riequilibratrice.

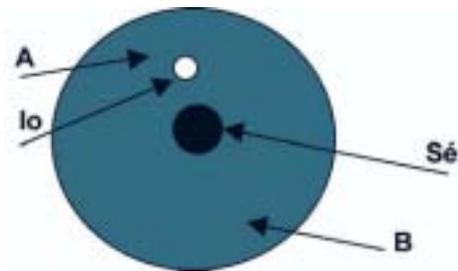
L'impulso che orienta il nascituro, attraverso la ricapitolazione filogenetica, ad emergere come bambino è lo stesso che orienta il bambino alla coscienza di sé, e che induce l'adulto a fermarsi e "ri-comporsi" intorno al proprio centro/Sé. Questo processo di frammentazione centrifuga e reintegrazione centripeta è più evidente nell'attraversamento di una crisi che abbia intaccato la percezione di Sé e del senso della propria vita.

Analizzando cicli di mandala creati da persone che abbiano espresso liberamente il loro sentire, si può constatare come essi rivelino le dinamiche delle vie al Sé, fungendo insieme da contenitori e specchi della tensione psichica all'individuazione, alla pienezza della vita individuale,

Il centro/Sé mandalico è infatti matrice di schemi, direzioni e significati, ed è insieme sorgente e meta del senso dell'identità. Perciò lavorare con queste figure geometriche può giovare al benessere di persone di tutte le età, dai bambini irrequieti agli anziani malinconici; mentre in ambito terapeutico si è dimostrato particolarmente utile in certe forme di nevrosi ed anche di psicosi.

Lo psichiatra statunitense R. Turner che, dopo una formazione all'Istituto Jung di Zurigo, ha avuto un'ulteriore formazione in psicosintesi, segnala le controindicazioni nell'uso del mandala in casi di eccitazione maniacale, quando dei soggetti già troppo sovrastimolati non potrebbero sostenere anche il lavoro con un disegno impegnativo. Turner racco-

of their nature. This center is not thought nor felt as the I but, if we may say so, as the Self", (3)



Jung compares the psyche to a sphere, whose nucleus (Self) is at the same time the center and the whole (B) of the sphere.

The white nucleolus represent the I, inside the field of conscience, symbolized by the ovoid A.

Therapeutic use

Whilst the traditional mandala, best known in the West, exclusively contains symbols of the Indo-Buddhist spiritual culture and follows a strictly canonical ritual, the spontaneous mandalas created in educational or therapeutic setting typically do not represent the subjective interior conditions of their author at the moment of execution, with images emerging from deep inside with a re-balancing function.

The impulse that orientates the newborn, through phylogenetic recapitulation, to emerge as a child, is the same that orientates the child to self-consciousness, and that induces the adult to stop and "re-compose" himself around his center/Self. This process of centrifugal fragmentation and centripetal reintegration is more evident when experiencing a crisis that has affected the perception of the Self and of the sense of one's life.

Analyzing the cycles of mandala created by people who have freely expressed themselves, one may note how they reveal the dynamics of the ways to the Self, working both as containers and mirrors of the psychic tension to identification, to full individual life.

The mandala center/Self is indeed the template of schemes, directions and meanings, and it is both source and goal of the sense of identity. Thus working with these geometrical shapes can be beneficial to people of all ages, from restless children to the melancholic elderly; whilst in the therapeutic setting it has proved especially useful in certain forms of neurosis and of psychosis.

U.S. psychiatrist R. Turner who, after training at the Jung Institute in Zurich, further specialized in psychosynthesis, highlights as contraindication to the use of mandala those cases of maniac excitement when already over-stimulated subjects could not bear the task of a challenging drawing. Turner instead recommends working with mandalas in four

manda invece il lavoro con i mandala soprattutto in quattro tipi di situazioni critiche:

- 1) Perdite particolarmente gravi;
- 2) Profondi cambiamenti dei passaggi di età;
- 3) Malattie che minacciano la vita;
- 4) Emergenze spirituali. (4)

Nelle situazioni in cui non bastano le parole per favorire il processo di trasformazione, l'espressione non-verbale del mandala può facilitare sensibilmente lo scioglimento di blocchi dovuti al sovraccarico emozionale di un lutto, può consolare durante l'attraversamento di quella "terra di nessuno" dove non si trovano parole, raccogliendo e riorganizzando entro una struttura armonica un complesso intrico di emozioni, pulsioni, sentimenti e pensieri dell'essere umano, confrontato con la propria limitatezza e mortalità.

Ogni volta che l'intensità di un'esperienza rompe i confini consolidati della vita individuale, il mandala può contenere e rispecchiare la condizione in cui versa il soggetto e costituire l'inizio del suo processo di grounding, un'esperienza di ancoraggio e ri-orientamento verso un superiore livello di integrazione.

Anche se in merito non vi è accordo fra gli arte-terapeuti, in un setting clinico è legittimo chiedersi quale sia il significato di un mandala, nello stesso modo in cui si cerca il significato di un altro prodotto dell'inconscio, quale è il sogno. Ma occorre farlo con molto rispetto, per restituire al suo autore degli spunti utili per la comprensione di sé, e per agevolarne il processo di cambiamento.

Il miglior modo per imparare a farlo, consiste nello sviluppare una sensibilità personale per il modo in cui questo processo avviene dentro se stessi: per esempio, incominciando con l'appendere i mandala realizzati, in modo che siano facilmente visibili e ripetutamente esplorabili. Per la loro funzione contenitiva e sintetica, essi possono essere facilmente utilizzati anche in alcuni seminari di gruppo. (5)

Per la crescita personale e l'educazione

Le parole yoga, tao, religione evocano in vario modo l'aspirazione dell'uomo alla sintesi, al ricongiungimento fra le

kinds of critical situations:

- 1) Particularly severe losses;
- 2) Deep changes in age shifting;
- 3) Life-threatening illnesses;
- 4) Spiritual emergences. (4)

In those situations where words are not enough to favour the transformation process, the non-verbal expression of the mandala can significantly facilitate the loosening of blocks due to emotional overcharge of grief, it can soothe whilst crossing that "no man's land" where one can find no words, gathering and reorganizing within a harmonious structure a complex web of emotions, urges, feelings and thoughts of the human being, faced with his own narrowness and mortality.

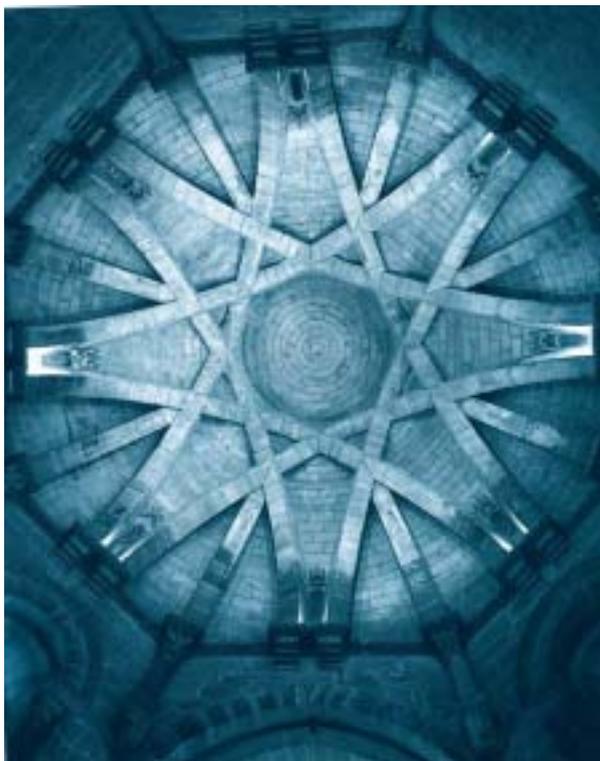
Whenever the intensity of an experience breaks the consolidated boundaries of individual life, the mandala can contain and mirror the conditions of the individual, and represent the beginning of his grounding process, i.e. an experience of re-anchoring and of re-orientation towards a higher level of integration.

Although there is no agreement among art-therapists on the subject, in a clinical setting one should rightfully ask what's the meaning of a mandala, in the same way as one looks for the meaning of another product of unconsciousness, i.e. the dream. But it needs to be done with great respect, in order to return to the author useful hints for understanding oneself, and for facilitating the process of change.

The best way to learn how to do it consists in developing a personal sensitivity towards the way this process occurs inside oneself: for instance, by starting to hang the mandalas drawn, so that they are easily visible and continuously explored. For their function of containment and of synthesis, they can also easily be used in some group seminars. (5).

For personal growth and education

The words yoga, tao, religion, evoke man's aspiration to synthesis in different ways, to the reunion of split parts, often fragmented and conflicting, of totality. The mandala is one of the traditional tools most universally diffused for this purpose.



**Chiesa del Santo Sepolcro,
Torres del Rio (Navarra), inizio XIII secolo**

parti divise, spesso frammentate e conflittuali, della totalità. Il mandala è uno degli strumenti tradizionali più universalmente diffusi per questa finalità.

R. Assagioli non si è occupato di mandala, ma ha scritto alcune pagine fondamentali sull'armonizzazione, la sintesi e sulle tecniche per conseguirla. Egli parte dal presupposto platonico che l'unità esiste prima della separazione delle parti, che sono opposte tra loro ma non si contrappongono all'unità. L'armonizzazione della personalità - compito centrale della psicosintesi - è conseguibile dunque attraverso lo sviluppo delle parti carenti e il loro equilibramento dinamico con le altre.

Ogni processo di armonizzazione teso alla sintesi tende ad una vetta di superiore armonia, come nell'esercizio psicosintetico dell'Ascesa, in cui la cima della montagna è l'omologo del centro del mandala - figura a cui peraltro può rimandare anche l'immagine satellitare della montagna.

La psicosintesi, i cui diagrammi più noti - l'Ovoide e la Stella - presentano già di per sé stessi delle caratteristiche mandaliche, dispone di varie tecniche che hanno tratti analoghi: basti pensare all'esercizio della Rosa che sboccia. Ma si possono utilizzare efficacemente anche la visualizzazione, il disegno e la creazione di altre strutture mandaliche, per mettere in luce, organizzare e integrare progressivamente energie, tendenze e potenzialità latenti.

In varie situazioni critiche, le pratiche con il mandala possono agevolare sensibilmente il transito verso un stato di superiore consapevolezza e permettere l'esperienza di quell'io più grande che Assagioli descrive come "stabile, immutabile in mezzo all'agitarsi delle onde del divenire a tutti gli altri livelli". (6)

Il bisogno psicofisico e spirituale di ricentrarsi e ri-allineare le proprie forze e finalità con quelle del Sé supercosciente, è costante e ciclicamente più intenso, tanto che il concetto di identità - inteso come insieme coerente di comportamenti, credenze e valori - potrebbe essere ridefinito "centricità".

Fra i giochi preferiti dai bambini c'è l'annidamento, talvolta una nidificazione in piena regola, con cui ricavano delle forme contenitive tondeggianti, dove sentirsi accolti come in un nido. In gruppo, essi dispongono tradizionalmente di canti e di giochi, come quello con la palla, la trottola, il caleidoscopio, il girotondo e altri, in cui ricorrono suoni, movimenti e figure evidentemente o tendenzialmente circolari.

E' molto interessante notare inoltre che, per appropriarsi delle abilità grafiche, tutti i bambini dai tre ai quattro anni, disegnano spontaneamente delle forme mandaliche che richiamano quelle dei graffiti rupestri dell'infanzia dell'umanità: i dischi lunare e solare, croci, uomini-cellula su esili gambette (cefalopodi), scribilli ecc. (7)

Il motivo del cerchio elaborato nei mandala e evoca ed appaga simbolicamente un bisogno archetipico di ordine e armonia gravemente frustrato nella società contemporanea, tanto che la psicologia del benessere in Europa da un ventennio propone il mandala come mezzo educativo

R. Assagioli did not deal with mandala, yet he's written some crucial pages on harmonization, synthesis, and the techniques to obtain them. He starts from the platonic assumption that unity exists before the separation of parts, which are mutually opposed but which do not contrast unity. The harmonization of personality - the central task of psychosynthesis - can then be achieved through the development of missing parts and their dynamic balancing with the others.

Every harmonization process aimed at synthesis seeks a peak of higher harmony, like in the psychosynthetic exercise of the Ascent, where the peak of the mountain is homologous to the center of the mandala - as also represented by a satellite image of the mountain.

Psychosynthesis, whose best known holograms - the Ovoid and the Star - present some mandalic characteristics in themselves, has various techniques sharing analogous traits: just think of the Blooming rose. But one can also effectively use also visualization, drawing and the creation of other mandala structures, to highlight, organize and progressively integrate energies, trends and hidden potentials.

In various critical situations, the practices with the mandala can significantly facilitate the transit towards a state of higher awareness and allow experiencing that bigger I that Assagioli describes as "steady, unchangeable among the rough waves of becoming at all other levels". (6)

The psychophysical and spiritual need to re-center oneself and re-align one's conscious strengths and goals with those of the super-conscious self is constant and cyclically more intense, insomuch the concept of identity - meant as a coherent set of behaviours, beliefs and values - could be redefined as "centricity".

Among the games preferred by children there is nesting, sometimes a full-fledged nesting, with which they make out roundish shapes containing them, where they feel at ease like in a nest. In a group, they typically have songs and games at their disposal, such as the ball, the top, the kaleidoscope, the ring-a-ring-a-roses, and others, where more or less circular sounds, movements, and figures recur.

Furthermore, it is very interesting to notice that, to master the graphic skills, 3-4 year old children, spontaneously draw mandala shapes, that recall those of the rock graffiti of the infancy of humanity: the lunar and solar disks, crosses, thin-legged cell-men (cephalopods), scribbles, etc. (7)

The motif of the circle drawn in the mandala evokes and symbolically fulfils an archetypical need of order and harmony heavily frustrated by contemporary society, insomuch as the psychology of well being in Europe in the last twenty years has not been proposing mandala as an educational and preventative means, whilst a neuro-pedagogy of the mandala is emerging that enhances the ancient magic circle as a link between pedagogy and neurosciences, besides as a means of cerebral re-harmonization. (8)

It is known that anxious, disruptive, agitated children, unable to concentrate and to calm down, are one of the major reasons of frustrations for adults, insomuch as in the USA

e preventivo, mentre si affaccia una neuro-pedagogia del mandala che valorizza l'antico cerchio magico come raccordo fra pedagogia e neuroscienze, oltre che come mezzo di riarmonizzazione cerebrale. (8)

E' noto che bambini ansiosi, agitati, dispersivi, incapaci di concentrarsi e di ritrovare la calma, costituiscono uno dei principali motivi di frustrazione per gli adulti, tanto che negli Usa otto milioni di bambini assumerebbero psicofarmaci, mentre in Italia alcune centinaia di migliaia sarebbero stati diagnosticati come aventi dei problemi psichiatrici.

Un sistema educativo più attento a bisogni profondi dell'essere umano e impegnato innanzitutto nella prevenzione, avrebbe oggi a disposizione innumerevoli ed efficaci strumenti di lavoro, fra cui i mandala, il cui uso in classe e in famiglia promuove un'atmosfera di grande e piacevole impegno, favorendo la concentrazione e la stabilità emotiva. M. Smithwhite ha notato peraltro che i bambini fanno spontaneamente dei disegni mandalici, quando giungono al termine degli esercizi di meditazione da lei condotti, e ne ha raccolti diversi in una preziosa antologia illustrata. (9)

Il mercato - molto più sensibile della scuola all'emergere di nuovi bisogni - mette oggi a disposizione dei mandala in funzione ludico/creativa, come scatole per disegnare e colorare figure con motivi classici, romantici, con animali ecc. Più che di un'indulgenza alle mode, in questo caso ci sembra si tratti di un sintomo del profondo bisogno di ri-orientamento e centratura individuale e collettiva della nostra società, a partire dai bambini.

I manuali in commercio - rivolti prevalentemente alla crescita personale - consigliano di predisporre un ambiente tranquillo, dove lavorare meditativamente e dove tutto ciò che occorre sia a portata di mano, mettendo in secondo piano quelle finalità estetiche che potrebbero pregiudicare la spontaneità espressiva. Consigliano anche di iniziare con un breve rilassamento e poi scegliere colori, forme, materiali e altro con cui esprimersi nella massima libertà. Al termine, appendere il mandala bene in vista, in modo che continui a "lavorare" per il suo autore, anche quando questi non ne comprenda il significato psicologico. ■

eight million children are said to be on psychotropic drugs, whilst in Italy some hundred thousands have been diagnosed with psychiatric disorders.

An educational system that pays more attention to the deep needs of human beings, and first of all committed in prevention, XXX would have today innumerable and effective working tools, among which mandala, whose use in classroom and in the family promotes an atmosphere of great and pleasant commitment, by favouring concentration and emotional stability. M. Smithwhite has also noticed that children spontaneously make mandala drawings, when they get to the end of the meditation exercises she leads, and has collected a few of them in a precious picture anthology. (9)

Today the market - much more sensitive than the school to emerging new needs - makes available some mandalas with a recreational/creative function, such as boxes to draw and colour figures with classical, romantic, animal motifs, etc. Rather than an indulgence to fashion, in this case we think it is a symptom of the deep need for re-orientation and individual and collective centering of our society, starting from childhood.

Handbooks for sale - mostly aimed at personal growth - do advice to prepare a quiet environment, where to work meditatively, and have whatever needed at hand, setting asides all aesthetic goals that might interfere with spontaneous expression. We also suggest starting with a short relaxing exercise and then choosing colours, shapes, materials and so on to freely express oneself. At the end, hang the mandala well visible, so that it continues 'working' for its author, also when the latter does not understand its psychological meaning. ■

BIBLIOGRAFIA

- 1) G. Tucci, Teoria e pratica del mandala, Ubaldini, Roma 1969
- 2) C. G. Jung, Simbolismo del mandala e Che cosa sono i mandala, in "Opere", vol.nono, tomo primo: "Gli Archetipi dell' Inconscio collettivo", Boringhieri, Torino 1980
- 3) Jung parla del mandala in una decina di altri scritti, oltre a quelli già indicati: Studi sull'alchimia; Gli archetipi e l'inconscio collettivo; Aion: ricerche sul simbolismo del sé; Mysterium coniunctionis ecc., in "Opere", op. cit.
- 4) R. P. Turner, Sacred circles: working with mandala drawings, negli Atti del convegno "Psychosynthesis for the Next Century" - World Conference 1996 - Ed. Psychosynthesis International, P.O. Box 279, Ojai, CA 93024
- 5) R. Turner conduce seminari terapeutici. Per favorire l'autocentratura attraverso il disegno libero, S. Grof consegna un foglio bianco con un cerchio, al termine del suo intenso "Holotropic Breatwork"
- 6) R. Assagioli, "Esercizio di disidentificazione e autoidentificazione", in "Per vivere meglio", Istituto di Psicosintesi, Firenze
- 7) R. Kellog, What children scribble and why, ediz. privata, San Francisco.1955
- 8) Marie Pré, Neuro-pédagogie et mandalas, Diffusion Marie Pré l'Hermitage-14380 StSever- Calvados(France)
- 9) M. Smithwhite, Children's art through meditation, Ch Falk, Monaco di Baviera (Ediz. privata)