

IL DIALOGO INTERIORE ATTRAVERSO IL MANDALA, UNO STRUMENTO DI SINTESI E AUTOCONOSCENZA

Ogni cosa che fa il Potere del Mondo e' fatta in cerchio. La volta del cielo e' rotonda, e ho sentito che la terra e' rotonda come una palla, e così sono tutte le stelle. Il vento, al massimo del suo potere, gira vorticosamente.

Gli uccelli fanno il nido in forma circolare perché la loro e' la nostra stessa religione. Il sole sale e scende lungo il cerchio. La Luna fa lo stesso ed entrambi sono rotondi. Anche le stagioni formano un grande cerchio nel loro trasmutare e sempre ritornano laddove furono. La vita di ogni uomo e' un cerchio dalla fanciullezza alla fanciullezza e così e' ogni cosa ove si muove il potere. I nostri tepee sono rotondi come i nidi degli uccelli, e codesti furono sempre disposti in cerchio, il cerchio della nazione, un nido di molti nidi dove il Grande Spirito significò per noi covare i nostri bambini.

Alce Nero

27

Una Storia antica quanto l'Uomo

In sanscrito Māṇḍala (मण्डल) [letteralmente: «essenza» (maṇḍa) + «possedere» o «contenere» (la), tradotto anche come «cerchio-circonferenza» o «ciclo»]⁽¹⁾ è una rappresentazione simbolica del cosmo, dell'universo interiore ed esteriore, che contiene e armonizza le sue forme. Il Mandala è uno psico-cosmogramma.

Tutte le leggi dell'universo, della natura, dell'uomo sembrano seguire questo andamento circolare. Noi veniamo procreati all'interno di un Mandala, l'utero, e siamo inizialmente un Mandala di cellule, una morula. Viviamo in un Mandala, la Terra, e quando abbiamo bisogno di conforto cerchiamo un abbraccio, un Mandala, che ci contenga.

«Il Mandala è il modello originario della creazione, ovvero il viaggio dal micro al macrocosmo. Che il Mandala sia il principale modello o simbolo del nostro mondo è facile da comprendere anche per i materialisti; tutto nel mondo materiale, infatti, è costituito da Mandala in quanto ogni cosa è composta da atomi. Gli atomi sono Mandala. Essi prendono le mosse dalla danza concentrica di (nuvole di) elettroni attorno al nucleo atomico in quiete».⁽²⁾

Il cerchio, essendo una struttura così rappresentativa del mondo che ci circonda, è fin dai tempi più remoti utilizzato nelle immagini simboliche che l'uomo ha adottato per rappresentare se stesso, il mondo materiale e il mondo spirituale. Troviamo diverse forme mandaliche in graffiti rupestri disseminati in Africa, in Europa e in America.

Le forme mandaliche rappresentano il bisogno ancestrale dell'uomo di sentirsi parte del Tutto in una Unione Cosmica. Questo bisogno di appartenenza universale viene rappresentato anche attraverso il gesto creativo, attraverso l'espressione della propria capacità di generare nuove forme. Il disegno di una circonferenza, o strutture più elaborate come la spirale o raggi che partono da centro per dirigersi verso l'esterno, rappresentano quindi il desiderio sempre esistito di sentirsi in contatto con il divino che vediamo all'esterno di noi: il sole, la luna sono degli dei e l'unico modo per raggiungerli sembra essere proprio quello di rappresentarli. La rappresentazione simbolica attraverso una forma mandalica è il collegamento dal dentro al fuori e dal fuori al dentro. Il disegno diventa un simbolo e l'atto di disegnare diventa un rito. Nell'immagine così rappresentata non si cercano risposte immediate, ma un conforto interiore, una ricerca del Sacro.

Essendo il Mandala una forma archetipica, ossia un modello, un'immagine dal contenuto primordiale e universale presente nell'inconscio collettivo, trova espressione non solo attraverso i millenni ma anche attraverso culture diverse.

Ritroviamo forme mandaliche per esempio nella tradizione celtica, come il Triskel, un simbolo composto da tre spirali che ritroviamo in altre culture, ma è evidente che presso le popolazioni celtiche rivesta un valore simbolico molto importante, in quanto potrebbe rappresentare la stilizzazione del movimento del sole, quindi una sorta di "ruota solare" che ci riporta al dio irlandese Dagda.

Presso i Nativi Americani, gli acchiappasogni erano simboli che venivano posti fuori dalla tenda dell'abitazione, per segnalare la professione di uomini di valore come *l'uomo-medicina*. L'acchiappasogni presentava decorazioni e colori diversi a seconda della

professione svolta. Gli indiani Navaho disegnavano forme mandaliche sulla sabbia per ristabilire la salute e per condurre i malati all'armonia perduta. Con l'arrivo degli occidentali il significato originale è stato smarrito, ha subito una reinterpretazione ed ha assunto il significato di strumento che allontana gli spiriti maligni e preserva il buon sonno dagli incubi. Forse un po' riduttivo rispetto al simbolo di guarigione a cui era destinato.

Forme mandaliche sono molto comuni anche nella cultura religiosa cristiana, basta pensare ai rosoni delle chiese. Nelle cattedrali sono presenti anche forme molto emblematiche come il labirinto in rappresentazione forse della difficoltà dell'uomo di trovare la giusta via senza l'aiuto divino.

I Mandala più noti sono sicuramente quelli di origine indo-tibetana buddista, dove diventano uno strumento per la propria evoluzione personale e spirituale.



Mandala tibetano di sabbia

Carl Gustav Jung non fu solo uno psichiatra e uno psicologo, ma fu anche un antropologo. Durante i suoi viaggi in Africa del Nord, in Arizona, in Nuovo Messico e in Kenya riscontrò l'esistenza di significative somiglianze di immagini tra la mitologia dei primitivi e l'inconscio "civilizzato". Fu il primo occidentale ad unificare e a sistematizzare⁽³⁾ il sapere intuitivo dell'uomo attraverso i tempi, le religioni e le culture finora descritte. Per Jung l'inconscio individuale rappresenta solo una parte della struttura psichica dell'uomo. I suoi studi di antropologia e di mitologia lo portarono a teorizzare un inconscio collettivo nel quale sono contenuti modelli di comportamento comune e trasversali a tempi, culture e popoli che chiama "archetipi". Gli archetipi sono strutture innate nell'uomo, un'eredità delle modalità di caratteristiche psichiche e comportamenti collettivi. Sono strutture profondamente connesse con l'essere umano. L'uomo le ricontatta e riattiva i comportamenti e le caratteristiche ad essi legati e sono talmente potenti nell'inconscio collettivo che le loro rappresentazioni simboliche sono molto simili in culture diverse sia per epoca che per tradizione. Uno di questi simboli archetipici è proprio il cerchio, il Mandala.

«Il Mandala è un archetipo molto importante. È l'archetipo dell'ordine interiore ed esprime il fatto che esiste un centro ed una periferia, che cerca di abbracciare il tutto. È il simbolo della totalità. Perciò, durante una terapia, quando nella psiche del paziente c'è grande disordine e caos, questo simbolo può apparire sotto forma di Mandala in sogno, o nelle fantasie o nei disegni liberi. Il Mandala compare spontaneamente come archetipo compensatorio, portando ordine, mostrando la possibilità dell'ordine».⁽⁴⁾

Jung fu il primo ad utilizzare la parola sanscrita Mandala per le immagini raffiguranti all'interno di una circonferenza che lui e i suoi pazienti altrettanto intuitivamente disegnavano. Per Jung il Mandala è la rappresentazione del Sé. Nell'immagine circolare il punto centrale, a cui ogni cosa è correlata, è il principio regolatore e armonizzante dei contenuti psichici. Il Mandala come simbolo del Sé rappresenta l'unità di coscienza, dell'inconscio individuale e inconscio

collettivo. Esprime la totalità dell'individuo e la sua relazione all'universalità. Il Mandala, secondo Jung, diventa uno strumento terapeutico per riarmonizzare parti frammentate della personalità, per riconnettersi con il Centro, il nucleo vitale di forza ed energia e riattivare risorse interiori.

Il Mandala come simbolo e strumento di sintesi

Il Mandala è la rappresentazione del Ritmo, dell'Armonia delle leggi Universali, l'uomo si ammala quando si sgancia da tale "Ordine" Naturale. Da un punto di vista biologico se siamo in armonia con tali leggi rispettiamo un principio di conservazione, armonizzazione e quindi di maggior efficienza di energia, di "salute".

Ricordiamo che il Mandala è uno psico-cosmogramma e che rappresenta un isomorfismo tra Natura esteriore e mondo interiore, ossia la psiche. La Natura si conserva e si rinnova, supera gli ostacoli e ritrova una nuova forma, si riarmonizza intorno ad un centro stabile che coordina e integra i vari elementi per trovare ancora e ancora nuove configurazioni più adatte al mantenimento di questo equilibrio. È quindi una Natura pulsante e generativa. L'equilibrio non è un principio statico ma dinamico, altrimenti si rischierebbe la cristallizzazione della Vita e il suo conseguente deperimento. Dal punto di vista psicologico in Psicopsintesi questo movimento di integrazione di elementi intorno ad un centro e conseguente riarmonizzazione e creazione di una nuova forma si chiama processo di Sintesi. Sintesi è una parola dal greco, *syn-thesis*⁽⁵⁾, che corrisponde a *composizione*: «Espressione di un principio universale, una manifestazione della legge generale di sintropia, la sintesi è differente dal miscuglio, semplice somma delle proprietà dei singoli elementi, perché riassume due elementi in una unità superiore che ha qualità diverse da ciascuno di essi, in una realtà superiore che li comprende e insieme li trascende. Per attuarla occorre l'azione potente di un più alto principio regolatore»⁽⁶⁾.

Assagioli parte dal presupposto che l'Unità esista prima della separazione delle parti, che possono apparire opposte ma essendo complementari tendono all'Unità.

IL MANDALA COME SIMBOLO DI ARMONIA E DI SINTESI INTORNO AD UN CENTRO UNIFICATORE

La nostra psiche è formata da molteplici contenuti, forze contrapposte, questi elementi possono creare alleanze, ad interagire tra di loro, sono in grado addirittura di predisporre e unirsi in strutture più o meno organizzate (quello che in Psicointegrazione chiamiamo subpersonalità), perché anche la nostra psiche tende all'unione.

Sembra veramente che nulla sia a caso, e che ci sia un'Intelligenza Superiore che coordina attraverso le sue Leggi le diverse forze in natura, e che grazie al rispetto di tali leggi la vita si rigenera, si rinnova e procede verso un movimento evolutivo: la vita grazie all'interrelazione dei suoi elementi crea a sua volta vita in un macrocosmo armonico. Questa Intelligenza Superiore è dentro di noi e il nostro mondo interiore ne è la Sua espressione. L'uomo è parte integrante di questo processo. Rappresenta un "micro" che riflette e rispecchia il "macro". L'uomo è un essere multidimensionale, tali dimensioni sono in relazione tra di loro, la dimensione fisica non può essere slegata dalla dimensione emotiva e da quella mentale. Ormai sono noti gli effetti delle emozioni e dei pensieri sulla nostra salute "fisica". La medicina psicosomatica e PNEI, la PsicoNeuroEndocrinoImmunologia, studiano e affrontano in modo scientifico tali effetti. Ma a livello psicologico la Psicointegrazione attraverso le leggi della psicodinamica⁽⁷⁾ ne spiega molto bene il funzionamento e la correlazione. Assagioli è stato pertanto un grande precursore. Le dimensioni interiori dell'uomo, fisica, emotiva e mentale, sono inoltre armonizzate, secondo la Psicointegrazione, da un principio regolatore superiore, dalla dimensione transpersonale.

Questo movimento di integrazione, correlazione e interdipendenza delle parti se non viene ostacolata, è un movimento fluido. Immaginiamo simbolicamente questo stato di fluidità che per rimanere integro non dovrebbe avere spigoli o cambi bruschi di rotta. Questi angoli, che rappresentano le conflittualità, gli ostacoli, o le cristallizzazioni, spezzano la forma. La configurazione senza angoli è proprio il cerchio, la forma mandalica. Il centro del Mandala raffigura il Sé transpersonale fonte di energia creativa che trasmette stabilità, unità e un senso di pienezza. La forma mandalica rappresenta l'armonia dell'universo interiore dell'uomo. Non a caso

credo che il simbolo stesso della Psicointegrazione sia un ovoido, un cerchio allungato che racchiude l'uomo e le sue dimensioni partendo da un centro che si irradia in un movimento bi-direzionale verso l'esterno e viceversa dall'esterno verso l'interno.

La condizione di benessere psicofisico non è stabile. Spesso ci sentiamo interiormente frammentati, siamo confusi, non sappiamo darci una direzione. Abbiamo la sensazione di aver smarrito il nostro centro. Sentiamo la presenza di un conflitto interiore, come se ci fossero delle forze in movimento che prendono direzioni diverse.

Il Mandala come simbolo di armonia e di sintesi intorno ad un centro unificatore ci può essere d'aiuto nello stimolare un processo di chiarificazione interiore, di comprensione e di scelta verso una direzione.

L'atto molto semplice di colorare forme mandaliche predefinite attiva la creatività, inoltre ci offre la sensazione di poter ritrovare e immettere il colore nella nostra vita, e ci conduce pertanto ad una sensazione di scelta di possibilità e di governo della situazione e di noi stessi. Con questo utilizzo del Mandala possiamo esercitare e sviluppare aree del nostro cervello presenti nella corteccia cerebrale che regolano l'intuizione e la creatività (emisfero destro) o quelle di ragionamento e logica (emisfero sinistro). Colorando attiviamo entrambi gli emisferi⁽⁸⁾.

Grazie al semplice gesto del colorare ritroviamo il nostro ritmo armonico e quindi siamo in uno stato di benessere. Riguardo a questa tecnica Rudiger Dahlke afferma che «*Colorando le strutture preesistenti ci esercitiamo ad inserirci in un modello che è anteriore a noi, e che non possiamo mutare radicalmente*»⁽⁹⁾. Dalle osservazioni di Dahlke ancora una volta emerge la necessità di ritornare ad un Ordine Superiore, che è più forte di un "sistema personale umano", ritrovare il rispetto di leggi universali che l'uomo moderno fa fatica a riconoscere. Abbiamo forse perso quella umiltà di fondo che dovremmo avere nei confronti della Vita come Madre Creatrice e solo avvicinandosi a lei, al suo modello, il suo esempio, potremo a nostra volta essere co-creatori di noi stessi. Quando siamo noi a disegnare un Mandala possiamo

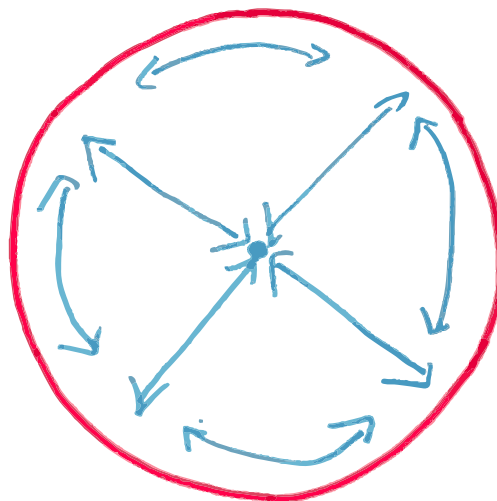
scegliere due modalità. Possiamo creare all'interno della circonferenza una rappresentazione geometrica di parti simmetriche che partono dal centro verso la periferia⁽¹⁰⁾. Abbiamo la possibilità attraverso il movimento della mano, i colori e le forme di portare una sorta di armonizzazione all'interno di noi stessi. Anche disegnare Mandala simmetrici porta infatti ad uno stato di quiete interiore. La seconda modalità consiste nel disegnare dentro una circonferenza, entro la quale è segnato con un punto il centro del cerchio, un disegno spontaneo a mano libera, che può anche non essere simmetrico, che può rappresentare forme diverse. Si liberano così forze creative e creatrici, a livello simbolico si dà voce alle parti di sé che in quel momento hanno l'esigenza di emergere.

La persona è libera di muoversi all'interno della circonferenza. Nell'esecuzione del Mandala si ha inoltre una sensazione di rassicurante contenimento nell'espressione di sé. È come se ascoltassimo noi stessi attraverso le forme e i colori e ci vedessimo rispecchiati da un altro punto di vista, ci disidentifichiamo. Le immagini raffigurate potranno far emergere intuizioni, soluzioni e diventano uno stimolo riflessivo.

È un processo di svelamento e anche di riconoscimento di se stessi attraverso una modalità alternativa. Per un adulto disegnare può essere inconsueto, come una trasgressione rispetto all'immagine che si ha di se stessi. Provare qualcosa di nuovo, però, può dare il piacere della novità, una sorta di piccola trasgressione alle nostre rigidità, ad una immagine statica di sé. Trasgredire infatti vuol dire andare oltre, e quando proviamo ad andare oltre, a spezzare la nostra routine e le nostre sicurezze cristallizzate, ci sentiamo più carichi di energia, è l'energia del nuovo che ci rigenera, e prendiamo più autoconsapevolezza delle nostre capacità. Nuove prospettive si possono aprire.

Mi sono chiesta come mai il semplice disegno su un foglio non sortisse gli stessi effetti, e quale fosse la differenza con il disegnare in un cerchio che avesse un centro. La risposta che mi sono data è che forse c'è un grande potere in queste forme. Parlando in termini di

energie psichiche, è come se contemporaneamente le energie dal centro andassero all'esterno e dall'esterno all'interno, ruotando in tutte le direzioni possibili, a destra e a sinistra, trovando una propria armonia e stabilità e, allo stesso tempo, creando movimento e la trasformazione. Tutto questo non avviene semplicemente disegnando su un foglio: dentro una circonferenza tutto viene amplificato, armonizzato e sintetizzato.



Direzioni delle energie all'interno di un Mandala

Lo stesso Dahlke afferma:

“Anche se per questo aspetto non disponiamo di una spiegazione scientificamente sostenibile, tutto sembra indicare come la terapia, l'uso [Ndr] del Mandala contribuisca anche ad armonizzare il flusso energetico. Grazie al suo modello di rotazione complementariamente simmetrica, come lo si potrebbe definire geometricamente, il Mandala irraggia la forma più alta di armonia”⁽¹¹⁾.

Il Mandala, quando diventa esperienza, aiuta ad essere più in sintonia con se stessi, con i propri opposti. Grazie a questo dialogo interiore siamo contemporaneamente in un punto più alto e profondo, impariamo a stare nella sofferenza e nella gioia poiché entrambi nascono da una stessa sorgente, è la sorgente del Sé dove non c'è divisione alcuna e dove c'è la Pace dell'Uno”.

“La vera conoscenza di sé, quella che conduce alla consapevolezza di noi medesimi e a ricostruire l'equilibrio perduto, è esperienza; perché la conoscenza cui non si adegui l'azione, non è un bene bensì un male: il conoscere che non trasformi la vita e non si realizzi in quella è causa di disarmonia”⁽¹²⁾.

Manuela Voltan

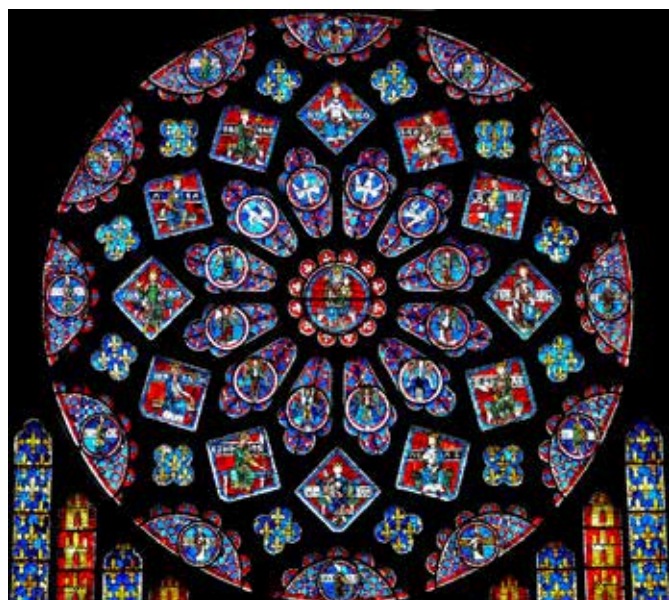
Professional counsellor e conduttore di gruppo di Psicossintesi

Note

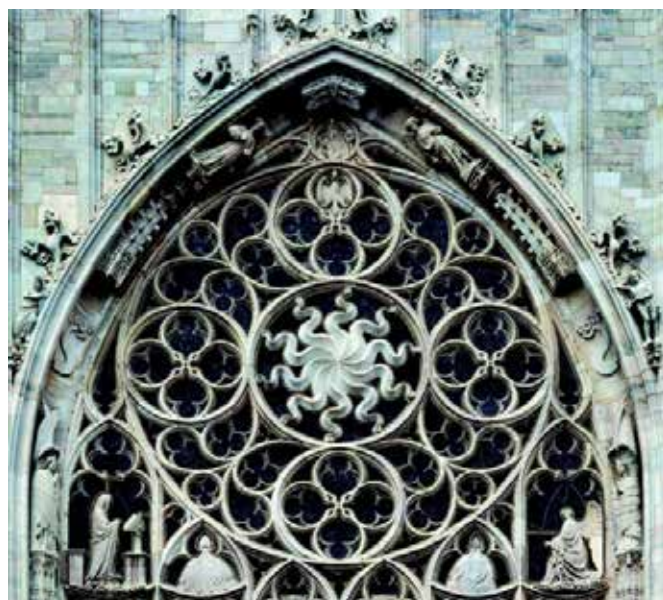
1. <https://it.wikipedia.org/wiki/Mandala> 3 marzo 2017
2. Dahlke R, *Terapia con i Mandala*, Tea, Milano, 2000, p. 34
3. Infusino G., *Lo straordinario potere dei Mandala*, Giovanni De Vecchi Editore, Milano, 1999, p.15
4. Jung G.C., *Gli Archetipi dell'inconscio collettivo, Opere, Vol IX Tomo Primo*., Bollati Boringhieri, Torino, 1980 p.348
5. Assagioli R., *Per l'armonia della vita. La Psicossintesi.*, Istituto di Psicossintesi, Firenze, 1966 p.27
6. Assagioli R., *L'atto di Volontà*,

7. Assagioli R., *Comprendere la psicossintesi*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1991, p. 117
8. Putzu M, Sanna L., *I Mandala, conoscerli, osservarli, utilizzarli*, Sovera Edizioni, Roma, 2016, p. 29
9. Dahlke R, *Terapia con i Mandala, Tea*, Milano, 2000, p. 9
10. Guggisberg Nocelli P., *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Casa Xenia Edizioni, Pavia, 2016, p. 173
11. Dahlke R, *op. cit.*, p. 27
12. Tucci G., *Teoria e pratica del Mandala*, Ubaldini Editore, Roma, 1949, p.28

32



Duomo di Chartres



Duomo di Milano