

# MANDALA COME ENERGIA DEL GRUPPO

MANDALA deriva da una parola sanscrita e significa CIRCOLO-CERCHIO è caratterizzato ,infatti da una forma circolare e il suo centro è l'INIZIO

I mandala sono figure che, con l'aiuto dei colori, forme, simboli e lettere rappresentano particolari energie Viene spesso utilizzato come aiuto nella meditazione

Nel buddismo , i mandala vengono realizzati a terra con l' utilizzo di polveri colorate, in strutture e disegni molto complessi e poi distrutti a lavoro ultimato, a simboleggiare la non permanenza delle cose e dei momenti, quindi il non attaccamento ad essi e la RINASCITA, essendo anche la forza distruttrice, anche la forza che DA LA VITA

il primo, in occidente, che ha elaborato le interpretazioni legate alla figura del mandala è stato K. G. Jung, che definiva i disegni ( spontanei ) del mandala come espressioni della psiche umana, fonte dell'energia dell'individuo stesso, sperimentando direttamente gli effetti terapeutici della pittura dei mandala.

*"Il tema dominante del mandala è l'idea di un centro della personalità, di una sorta di punto centrale all'interno dell'anima, 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 un impulso a divenire ciò che si è..."*  
Jung

Realizzare un mandala può portare a sviluppare un rilassamento e un'avvicinamento alla nostra persona. Il disegno è espressione dell'anima e con i colori si percepiscono gli stati emozionali. Sempre per Jung i mandala, quali figure ordinate, rappresentano l'estetica e l'ordine, il bisogno ancestrale di ritrovare la dimensione spirituale, il senso mistico dell'esistere: l'uomo posto fra il cielo e la terra e il bisogno di unire i due mondi ACCORDO e ARMONIA diventano sinonimi dell' ORDINE.

Una delle prime cose che i bambini piccoli cercano di ottenere, appena hanno una matita in mano, è la chiusura di un cerchio: forme che assomigliano a spirali e che, tramite esperimenti, spesso simili a macchie, porta a raggiungere una forma circolare, comunque una forma chiusa. È possibile quindi pensare che la forma del cerchio (quindi i mandala) sia parte di noi.

Con il mandala di gruppo andiamo a cogliere, nel cerchio del mandala, il simbolo della comunità, la condivisione l'energia del gruppo centrata in un punto e contenuta in un cerchio.