

CONTENERE L'ESSENZA  
ALCUNE PAGINE ESTRATTE DAL TESTO

CONTENERE L'ESSENZA  
© Campi Magnetici, 2018  
Tutti i diritti riservati

Campi Magnetici, Livorno  
[redazione@campimagnetici.it](mailto:redazione@campimagnetici.it)  
[www.campimagnetici.it](http://www.campimagnetici.it)  
ISBN 978-88-32114-04-1

CAMPI MAGNETICI  
NATURA UMANA



CLAUDIA VENTURI

# CONTENERE L'ESSENZA



Campi Magnetici

SCOPRI COME, COLORANDO I MANDALA,  
PUOI ENTRARE IN CONTATTO CON IL  
TUO MONDO INTERIORE  
RILASSANDOTI

- 6** **cos'è un mandala**
- 18** **partire dalla propria esperienza**
- 19** **perché colorare i mandala**
- 22** **colori che oscillano**
- 27** **conosci i tuoi colori e conoscerai te stesso**
- 31** **mettiamoci all'opera**
- 50** **lasciar andare**
- 52** **conoscersi tramite i colori e trasformarsi tramite i colori**
- 54** **cromomeditazione**
- 56** **tabelle dei colori**
- 67** **mandala semplici**
- 105** **mandala medi**
- 173** **mandala complessi**



## Cos'è un Mandala?

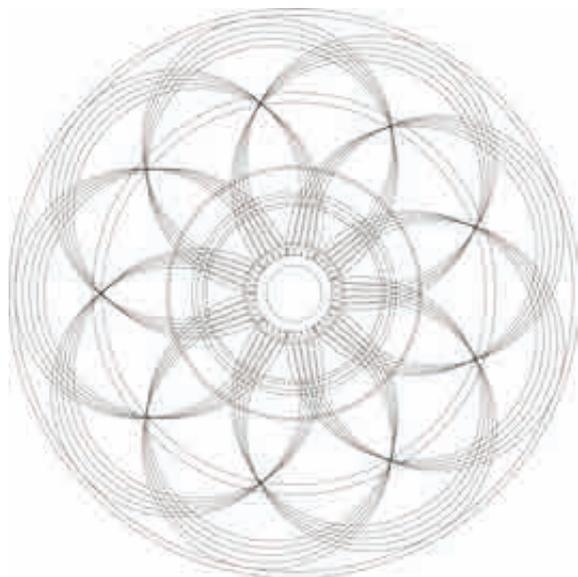
L'origine del Mandala è antichissima, basti pensare che il termine deriva da una parola in Sanscrito che significa cerchio e si riferisce ad una figura chiusa, rivolta verso un centro.

Nel cerchio sono contenuti una serie di linee e segni che seguono un ordine preciso; tramite il cerchio, simbolo dal quale tutto è nato, l'uomo può ricercare se stesso e scorgere il punto centrale, la fonte di tutte le energie.

I Mandala possono essere rotondi, quadrati o poligonali, ed hanno tutti la caratteristica di essere in sé conchiusi e di possedere un centro grafico. Un Mandala è l'immagine di una vibrazione e tramite i suoi colori, forme, simboli, rappresenta particolari energie e può dunque mettere in contatto chi li osserva con le energie che rappresenta. Ovunque si guardi, si può riconoscere una forma mandalica. Il mandala, come struttura radicata nell'inconscio, rappresenta il movimento tra interno ed esterno, le forze che portano all'esplorazione del mondo esterno ed alla nostra interiorità.

E perché colorare i mandala? Cosa ci accade dentro quando coloriamo un mandala? Come interagiscono con noi i colori? E come usare il colore per migliorare il nostro stato d'animo e capire se stessi?

# COS'È UN MANDALA

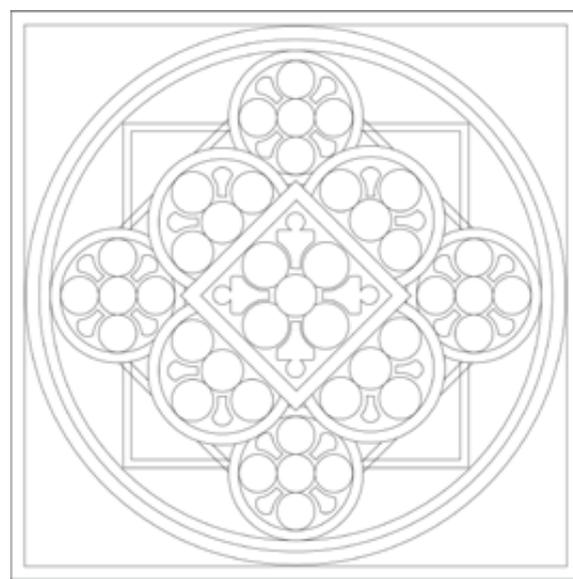


Il modo più semplice per scoprire cosa è un mandala è partire dalla sua osservazione.

Guardiamolo semplicemente, come si guarda una bella immagine. Per il momento senza alcun filtro culturale che influenzi le nostre percezioni.

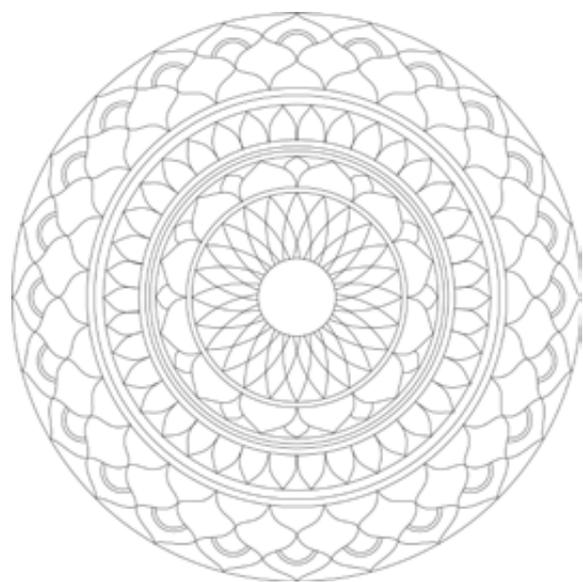
Osserviamo un mandala: una figura chiusa, di solito circolare, a volte rotonda con al suo interno altre forme quadrate o poligonali, oppure un quadrato esterno che contiene cerchi concentrici alternati con varie figure geometriche.

Tutti i mandala possiedono tuttavia la caratteristica comune di basarsi su un sistema figurativo armonico attorno ad un centro grafico, dal quale l'energia viene emanata.



Adesso guardiamo i particolari di questa figura, come un ricercatore che guarda attraverso il microscopio cosa c'è dentro una cellula:

motivi decorativi, geometrici, simboli, disegni di vario genere quali la raggiera di petali di un fiore, motivi floreali o altre diverse forme decorative; tutte figure che in ogni caso si ripetono secondo una simmetria radiale, quindi ancora attorno al centro.



Adesso che abbiamo capito come è fatto un mandala e riconosciuto la sua bellezza e armonia grafica e cromatica, approfondiamone la conoscenza.

Se provate ad osservare a lungo l'immagine di un mandala scoprirete che questa infonde una sensazione di benessere, ci rende calmi. Ci possiamo perdere dentro i giochi delle sue forme incantevoli. I suoi colori entrano nei nostri occhi e mettono in ordine le frequenze dei nostri pensieri, parlano al nostro inconscio. Perché? Come è possibile tutto ciò?

Per capirlo proviamo a prendere in considerazione, adesso, anche l'origine di queste immagini.

La funzione simbolica dei mandala è antichissima, risale alle prime epoche della storia dell'umanità. La parola stessa "mandala" lo descrive, infatti deriva dal sanscrito e può essere tradotta letteralmente come "contenitore dell'essenza" ( manda = essenza e la = contenitore), oppure come "cerchio", "centro" o "ciclo".

Il cerchio delimita uno spazio, abbraccia, circonda; il suo centro orienta, stabilizza, consolida. Tramite il cerchio, simbolo dal quale tutto è nato e che è sempre presente nei mandala, possiamo ricercare noi stessi e scorgere il punto centrale, la fonte di tutte le energie.

Il centro del mandala, a cui tutto arriva e da cui tutto riparte, è come il centro della propria anima, dove poter ritrovare energia e armonia.

Nel cerchio l'uomo ritrova quelle forze che ha smarrito o che non ricorda di possedere. La forma circolare è il simbolo dal quale tutto è nato. Tramite il cerchio l'essere umano può ricercare se stesso, protetto nello stesso tempo da ogni attacco esterno. Al riparo, nella tranquillità, riesce a scorgere il punto centrale, la fonte dalla quale scaturiscono tutte le energie e comprende il significato del proprio valore umano e nello stesso tempo divino.



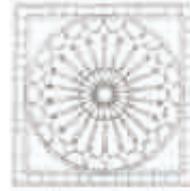
Sicuramente i mandala dalla cultura orientale sono elaborati, carichi di simbologie, la loro presenza è rintracciabile in molti paesi dell'oriente e particolarmente nel Tibet, e l'esempio forse più noto sono i famosi mandala di sabbia dei monaci tibetani. Ma anche nella cultura occidentale possiamo scoprire numerose forme di rappresentazione dei mandala.



mandala tibetano

più conosciuti sono quelli provenienti dalla cultura orientale che è ricchissima di mandala estremamente elaborati, carichi di simbologie, la loro presenza è rintracciabile in molti paesi dell'oriente e particolarmente nel Tibet, e l'esempio forse più noto sono i famosi mandala di sabbia dei monaci tibetani. Ma anche nella cultura occidentale possiamo scoprire numerose forme di rappresentazione dei mandala.

Nel mio lavoro di restauratrice di opere d'arte ho avuto modo di riconoscere figure e geometrie mandaliche in moltissime opere monumentali: nei rosoni delle chiese, nelle vetrate, e motivi decorativi sulle loro facciate in pietra. Anche se non sempre ne siamo consapevoli, le figure mandaliche sono spesso presenti nella nostra cultura e nella nostra vita e da queste espressioni possiamo attingere in modo naturale



mandala nel pavimento della Cattedrale di Oviedo, Spagna

d'arte ho avuto modo di riconoscere figure e geometrie mandaliche in moltissime opere monumentali: nei rosoni delle chiese, nelle vetrate, e motivi decorativi sulle loro facciate in pietra. Anche se non sempre ne siamo consapevoli, le figure mandaliche sono spesso presenti nella nostra cultura e nella nostra vita e da queste espressioni possiamo attingere in modo naturale

per ispirarsi e disegnare dei mandala che, in virtù della loro successivo atto di colorare, emanano particolari energie e ci consentono di entrare in contatto con il nostro sé interiore.



rosone di una vetrata nella Cattedrale di Chartres, Francia

disegnare dei mandala che, in virtù della loro successivo atto di colorare, emanano particolari energie e ci consentono di entrare in contatto con il nostro sé interiore.



rosone nella Cattedrale di Clermont Ferrand, Francia



Carl Gustav Jung, che studiò i mandala per oltre vent'anni e li utilizzò in psicoterapia, li descriveva come la rappresentazione simbolica della psiche umana e come tentativo di dare forma all'informe, ordine al caos, creando al tempo stesso qualcosa di nuovo e unico. Il centro del mandala simboleggia l'uomo stesso che si purifica trasformando le forze negative che porta dentro ed arriva ad una graduale presa di coscienza del suo "Io".

Il mandala, come struttura radicata nell'inconscio, rappresenta il movimento tra interno e esterno.

# PARTIRE DALLA PROPRIA ESPERIENZA



Il mio primo approccio con i mandala è stato prevalentemente estetico: una bellissima forma d'arte orientale che con i suoi colori era molto attraente e che in qualche modo comunicava con me, anche se ancora non riuscivo a mettere a fuoco cosa e come.

Il lavoro nel campo del restauro delle opere d'arte e la pratica nell'espressione manuale e creativa, mi hanno poi portato a disegnare e dipingere dei mandala, dapprima copiando quelli classici, passando poi a disegnarne di originali. Gradualmente sono entrata nell'universo-mandala e ho cominciato a riconoscere mandala ovunque nella realtà intorno a me. Tutti esempi bellissimi a cui ispirarsi. Ho cominciato ad osservare, riprodurre, raffinare i dettagli, creare forme nuove, con una particolare attenzione all'uso e alla scelta dei colori. Con il tempo la pratica del mandala si è trasformata in una forma di meditazione inconsapevole, durante la quale ero talmente rilassata da non accorgermi dello scorrere delle ore. Dipingere i mandala mi radicava nel momento presente e dentro me stessa.

Tutto questo era realmente bello e appagante, poteva essere già sufficiente in sé, ed effettivamente questo è lo scopo e l'effetto principale della pratica del mandala. Ma la curiosità, il desiderio di conoscenza e la mente scientifico-analitica, retaggio dei miei precedenti studi formativi, mi hanno sempre dato la spinta verso la ricerca della consapevolezza e della presa di coscienza di ciò che facciamo e siamo. Ed ecco affiorare le domande: perché mi sento così? cosa ci accade dentro in questi momenti? e perché tutti questi colori provocano sensazioni così intense?

Questa curiosità è ciò che vorrei trasmettervi prima che iniziate a colorare i vostri mandala, in modo da rendere questa esperienza ancora più significativa.

Vi farò una breve panoramica sulle interazioni fra i colori, la nostra mente e il nostro corpo, e vi racconterò di come ci parlano della nostra interiorità e come utilizzarli per conoscerci meglio. Dopodiché passeremo alla parte operativa ed esperienziale con i mandala, nella quale vi guiderò in un percorso creativo e consapevole al tempo stesso.

# METTIAMOCI ALL'OPERA



Per colorare un mandala non sono necessarie particolari conoscenze tecniche o doti artistiche innate. Tutti possono cimentarsi in questa pratica. I ragazzi e gli adulti che si apprestano a colorare il mandala possono esprimere la propria creatività liberamente, rilassandosi e focalizzando la mente sul momento presente. Concentrandosi sul colorare ed eliminando di conseguenza le fluttuazioni del pensiero, è possibile attingere forza dal proprio centro, che inizierà a spostarsi dalla mente al cuore; mente e cuore procedono in sintonia e permettono alle emozioni di fluire liberamente, il nucleo del mandala coinciderà con il centro del cuore, favorendo il naturale scaturire della propria creatività. Una volta raggiunto questo stato meditativo si sviluppa un'armonia interiore, il corpo diventa più sensibile e la percezione più profonda e acuta.

Anche i bambini possono esprimere se stessi e liberare la propria creatività colorando i mandala. A partire dall'età scolare, ponendo attenzione a colorare all'interno degli spazi, anche di piccole dimensioni, possono acquisire maggiori capacità di concentrazione e possono trarre al tempo stesso beneficio dalle energie delle forme particolari del mandala. Un esercizio rilassante e insieme creativo, che li porta a centrarsi e a raggiungere un equilibrio interiore, creando qualcosa di nuovo e unico nel suo genere attraverso il colore.



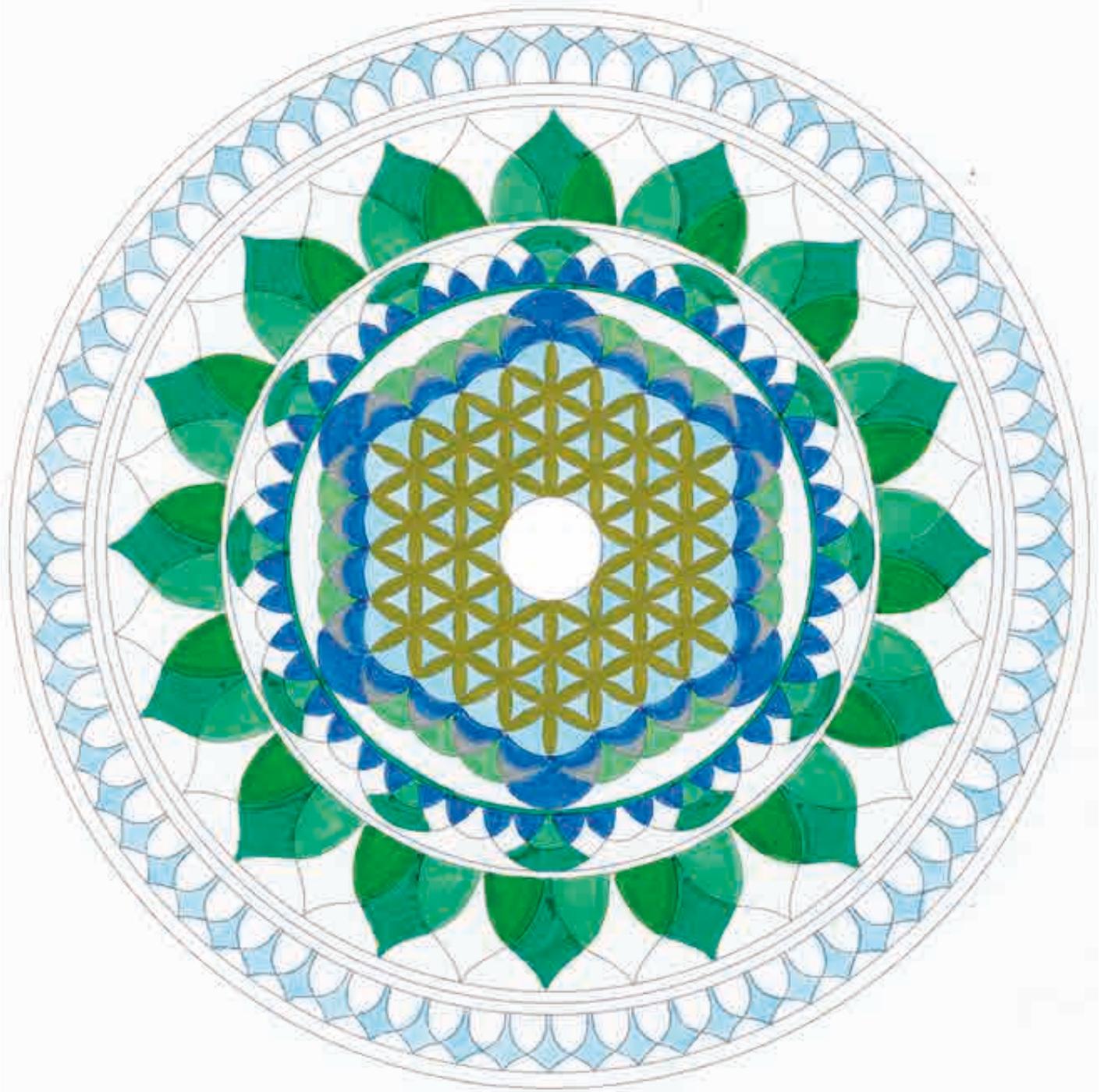
## ESERCIZIO DI ARMONIZZAZIONE

*VI PROPONGO DI SEGUITO ALCUNI MANDALA PARZIALMENTE  
COLORATI. PROVATE A COMPLETARLI CON I COLORI CHE  
SENTITE IN ARMONIA CON QUELLI GIÀ INSERITI*











# MANDALA

