

Arta Tone, Agnese Kleina

Pasaules krāšņā acs –



mandala

Jā, mandala ir budisma svētums. Bet ne tikai. Tā var kļūt par lielisku rīku ikkatra rokās, lai palīdzētu uzirdināt pārblīvēto prātu un sakārtot sagurušo dvēseli. Mandalas zīmēja Ojārs Vācietis. Droši vien viņš zināja, kā ārstēt savu dvēseli.



Mandalu veidošana ir paņēmiens,
kā uzlabot ne tikai garastāvokli un labsajūtu,
bet arī veselību.

Mandala kā reliģija

Tulkojumā no sanskrita vārds «mandala» nozīmē aplis vai centrs. Tās tradicionālais apzīmējums ir aplis – kosmosa bezgalības simbols – un kvadrāts.

Mandalas veidošana ir sens reliģisks un māksliniecisks rituāls, kuru bijis iespējams vairākkārt vērot arī Rīgā. Pirmo reizi tas notika Dalailamas vizītes laikā 2001. gadā. Mandalu veido mūki, atrazdamies dziļā meditatīvā stāvoklī, viņiem nav vajadzīgs darba zīmējums, jo daudzi desmiti sarežģītāko mandalu glabājas viņu apziņā. Strādājot pie mandalas vairāk nekā desmit stundu dienā, reliģisku rīkles dziedājumu pavadībā viņi pacietīgi, gaudiņū pa gaudiņam kaisa daudzkrāsainā marmora gabaliņus mandalas neredzamajā kartē. Jo tīrāka mūku motivācija, jo pilnīgāka ir mandalas māksla, jo vairāk gūst katrs, kas uzlūko mandalu.

Budisti uzskata, ka mandalas uzlūkošana ar patiesu ticību atbrīvo no bailēm, slimībām un sliktām domām. Cilvēki, nebūdami mūki, var veidot mandalu arī kustībā – piemēram, svētceļojumā uz svēto kalnu Kailašu Tibetā. Veicot 52 kilometrus garo apli, jāapriet 13 apli ap kalna pakāji un tikai tad var tuvoties iekšējam aplim – kalna stāvākajai daļai. Ar katru noieto apli tiek veidota man-

dala. Tiem, kuri izmanto jebkuru mandalas praktizēšanas veidu, tas rada harmonijas sajūtu un ļauj saprast, ka viņi ir tikai daļa no pasaules sāpēm un prieka.

Daudzos Indijas reģionos mandalu veidošana un zīmēšana ir ikdienas prakse, to piekopj ciematu iedzīvotāji – ļaudis, kas nereti ir analfabēti, zīmē sarežģītākās mandalas, sauktas par *rangoli* ziemeļu rajonos un *kolam* Indijas dienvidos. Parasti šīs mandalas zīmē meitenes, no rītiem tās tiek veidotas mājas priekšā, zemi iepriekš noklājot ar ūdeni šķaidītiem govju mēsliem, lai veidotu tumšu, mitru fonu, uz kura zīmē ar miltos saberztu rīsu pulveri, kurš iekrāsots dažādās krāsās. Indijā mandalas tiek veidotas raibumraibās krāsās no dažādiem materiāliem – ziediem, garšvielām, lapām, pākšaugiem, labības, tām ir gan rituāla, gan dekoratīva nozīme.

Rietumu kultūras cilvēkam mandalu veidošanai varētu būt meditatīva funkcija, jo, procesam nododoties ar sirdi un dvēseli, cilvēks atbrīvojas no ikdienas stresiem un priekšstatiem, no haotiskas situācijas, ja tāda viņa dzīvē izveidojusies. Mandalas veidošanas procesā cilvēks iegūst iekšējo klusumu un mieru, tas ļauj vieglāk saklausīt savu patieso būtību un savas vēlmes. Ja cilvēks saskāries ar krīzi – politisku, ekonomisku, sociālu –, viņam nereti piemetas tieksme par to sūroties gan privāti, gan publiski, šādā veidā krīzi masveidīgi tirāžējot. Viņa enerģētiskās vibrācijas strauji pazeminās, ko pats izjūt kā sliktu garstāvokli, enerģijas trūkumu, nomāktību un, galu galā, – kā veselības pasliktināšanos. Tā notiek tāpēc, ka cilvēks ar savām domām un sajūtām veido realitāti, kuru pats arī izdzīvo, pievelkot situācijas, cilvēkus un iespējas. Ja viņa sajūtas kavējas pie krīzēm, viņš pievelk jau nākamās krīzes – tāds ar tādu saderēja... Jebkurš radošs process, tostarp mandalu veidošana, ir veids, kā cilvēks attālinās no ikdienas vibrācijām un pietuvojas savam dievišķajam, savam labākajam «es», kas programmē arī ķermeņa šūnas. Tādēļ mandalu veidošana vai zīmēšana ir paņēmieni, kā uzlabot ne tikai garstāvokli un labsajūtu, bet arī veselību.

Mandala kā psihoterapija

Pateicoties psihoterapeitam, Freida adeptam Karlam Gustavam Jungam, profesionāli to izmanto kā terapijas instrumentu.

Zīmējot vai veidojot mandalu, cilvēks tajā projicē savus mentālos kompleksus, tādējādi attīrot apziņu. Bet mandalu var izmantot arī vienkārši atpūtai, radošā impulsa īstenošanai un pat gluži praktiskiem mērķiem – dažādas biznesa shēmas un struktūras tiek attēlotas kā mandalas.

Holistiskā psiholoģe **Aelita Folkman-Burgere**: «Pirmo reizi ar mandalu veidošanu un izmantošanu saskāros 1996. gadā Indijā, Ošo komūnā. Sākumā mandala mani ieinteresēja kā mākslinieci, vēlāk pievērsu uzmanību tam, kā mandalas vērošana vai veidošana cilvēkam ļauj pamanīt, kas notiek viņā pašā, tās zīmēšanas laikā var izpausties visdažādākās emocijas, pat rakstura īpašības, kuras cilvēks pats nav pamanījis vai tās apzināti apspiedis. Pēc gada darbošanās studijā mācījos pati interpretēt psiholoģiskās mandalas. Tā ir ne tikai racionāla interpretācija, kas balstīta krāsu psiholoģijas terapijas zināšanās, bet augsti attīstīta intuícijas darbība, kurai mēs bieži neesam raduši uzticēties. Es ieraudzīju, cik dziļi var iet cilvēka apziņā ar mandalas palīdzību. Ar cilvēku, kuram ir nosliece visu analizēt ar prātu, nevis savām emocijām, strādāt ar mandalas palīdzību ir daudz vieglāk – zīmējot prāta barjeras nokrīt vieglāk. Mandala ir atslēdzīņa uz apziņas dziļēm. Zīmēt mandalu nav tik mokoši kā vārdos izteikt emocijas, kuras cilvēks vēl nav sev noformulējis vai pat nevēlas tās celt gaismā.»

Kā tas notiek?

Uzdevumu dodot, terapeits īsi izstāsta, kas ir mandala un kā to veidot, sīkāk nepaskaidro, ne krāsu, ne simbolu

nozīmi. Jo svarīgi, lai psiholoģiskā mandala netiktu zīmēta ar prāta kontroli, tai var būt terapeitiska jēga tikai tad, ja tās pamatā ir sajūtas. Vienīgais priekšnoteikums – pirms zīmēšanas cilvēkam kādu brīdi ir jāpadomā par tēmu, kas viņu nodarbina un kuras dēļ viņš ieradies uz terapiju. Tad domāšana jāatbrīvo un jāļaujas sajūtām. Un rezultāts nav atkarīgs no tā, kādi ir cilvēka mākslinieciskie talanti. Rezultātu nosaka tas, cik tāl cilvēks ļaujas šim procesam.

Interpretētājam zīmēšanas procesā vajadzētu atrasties līdzās, jo pati zīmēšana atklāj nišas – cik ilgi cilvēks sēž pie mandalas, neko nedarīdams, ar kādu sejas izteiksmi ķeras pie darba, kādas emocijas uzpeld radīšanas procesā, kā cilvēks pret šīm emocijām izturas – cenšas tās norīt, sāk mandalu švikāt, burzīt, griezt otrādi, raudāt, izteikt piezīmes.

Otrs etaps ir saruna ar mandalas zīmētāju – viņš pastāsta, kādas bijušas viņa

Ideālu cilvēku nav, bet ir ideāls alus kokteilis.

by cēsu
beersshake
beer + cola

Cēsu alus piedāvātais jaunais, atraktīvais **alus kokteilis Beersshake** vienā dzērienā **apvieno alu un kolu** – veidojot netradicionālu, bet ļoti interesantu un garšas ziņā unisex savienojumu. Tas ir viegls un garšīgs dzēriens, kuru izvēlēties, kad gribās iedzert ko alkoholisku, bet vieglu. Un vēl – Beersshake pudele ir ne tikai stilīga, bet arī ļoti ērta, jo ar tās palīdzību vienkārši un ātri var atvērt otru pudeli.

Pārliecinieties paši!

Alk. 2.9% tilp
Tilp. 0,33l



Alkohola lietošanai ir negatīva ietekme.

sajūtas zīmējot, par kādu tēmu tā ir veidota. Parasti mandalu zīmē ar kādu: es un mana mamma, dzīvesbiedrs, bērns, draugs, priekšnieks, veselība, manas dzīves misija – tās ir populārākās tēmas. Autors runā par simboliem, par līnijām, ko viņš domājis ar konkrēto krāsu – piemēram, cilvēks var dāsni izmantot rozā krāsu gan tādēļ, ka rozā jaciņa bieži bijusi mugurā viņa mīļotajai mammai, gan kā arhetipu – rozā krāsa arhetipiski apzīmē beznosacījuma mīlestību, bērnišķību, maigumu. Tādēļ rozā krāsa var apzīmēt arī kādas klienta atkarības – no cilvēkiem, no lietām, no vielām. Tad viņš var sākt tulkot mandalu ar tajā iekļauto arhetipisko simbolu kontekstiem. To neveic pēc kaut kāda mehāniska saraksta – ahā, zaļā krāsa nozīmē to, skaitlis pieci šito, bet sašvikāta kompozīcija vēl kaut ko, – tieši konteksts ir tas, kas darbina interpretētāja intuīciju. Veidotā mandala taču ietver sevī gan konkrētu materiālo un intelektuālo substanci, gan nemateriālo – zemapziņas, psihs procesus, kurus nevar ielikt strikti noteiktos rāmjos. Ja mandala ir nākusi no dziļas meditācijas telpas, kad mandalas autors ir atradies tiešā saskarē ar sava «es» dievišķo, radošo daļu, tad, protams, rezultātam ir patiesa mākslas darba vērtība un kvalitāte, kas arī citos rada harmoniju, mieru un līdzsvarotību. Ja mandala ir izmantota tikai kā psihoterapeitisks instruments, tai nebūs vērtības, kas kaut ko spēs dot citiem. Ar prāta palīdzību vien veidotas, kompozicionāli izfunktīretas mandalas var līdzināties dekoratīviem šķīvjiem, tās «nesēž», neizstaro harmoniju. Tās nenozīmē, ka, veidojot mandalu meditatīvajā procesā, cilvēks nemaz nedomā, runa ir tikai par to, ka meditācija šai procesā ir dominējošā. Meditācija ir tāds apziņas stāvoklis, kad cilvēks pilnībā ir šeit un tagad, kad cilvēks spēj uztvert, kas viņā un viņam apkārt notiek šai konkrētajā mirklī, kad viņa apziņa nekļūst pagātnē vai nedomelē nākotni.

Mandala kā māksla

Mandalas pielietojums ir īpaši auglīgs bērna attīstībā. Tās veidošana patiesībā ir rotaļīgs process: pusotra divu gadu vecumā mandalu var veidot kopā ar vecākiem no visdažādākajiem materiāliem – skujām, čiekuriem, olišiem, gliemežvāciņiem, iepazīstoties gan ar simetriju, gan krāsām, gan kompozīcijām, kas atrodamas dabā. Mandalas var

LIGITA EGLĪTE, privātā bērnudārza «Vinnijs» metodiķe:

Zīmēju mandalas jau vairākus gadus, esmu to darījusi kursus un semināros, tagad to daru regulāri arī kopā ar dēlu vai vīru. Tas ir relaksācijas veids, kad es varu pavadīt vairākas stundas meditatīvi, domājot tikai vienu domu. Tas ir veids, kā es sakārtoju sevi. Ja pedagoga prāts un apziņa ir haosā, bērni to ļoti ātri un precīzi sajūt, tas rada viņos pretestību pieaugušajam. Pie

manis uz mandalu zīmēšanu un smilšu terapiju nāk arī četras 7–12 gadus vecas meitenītes, un viņas, kuras atgrūda jebkuru iespēju zīmēt, bet, ieraugot, kā es zīmēju mandalu, pašas teica: «Kas tas ir? Mēs arī tādu gribam zīmēt!» Tagad bērni, kuriem bija problēmas ar uzmanības koncentrēšanu pat pāris minūtes, var mierīgi nosēdēt divas stundas, zīmējot mandalas.

Sporta kluba «Veselības fabrika» vadošais speciālists **KASPARS OZOLIŅŠ** un t/c **Sky&More** mārketinga vadītāja **SARMĪTE EDA MAGONE** jau trīs gadus rīko jaunrades nometnes, kurās neiztrūkstošs elements ir arī mandalas likšana.

Uzreiz sapratām, ka nemaz nemēģināsim likt klasisko austrumu mandalu, kas ir vesela zinātne, ko apgūst jau no mazotnes. Paņēmām tikai pašu ideju – to, kas der mūsu platuma grādiem un mūsu, rietumu cilvēku, domāšanai. Mandalas būtība slēpjas tajā, ka tās likšanas brīdī visi 20–30 cilvēki izjūt fantastisku kopā būšanu un sinhronizē savu enerģiju vienā. Uz katru nometni liekam savest dabas materiālus – grūbas, kastaņus, kaltētus augļus un puķes, no kā arī mandalu liekam. Mēs abi dodam sākotnējo ideju – ar krītu novelkam kontūru, norādot virzienu, kā pārējiem mandalu attīstīt. Svarīgi, ka mandalas likšanu uzsākam tieši mēs divi un darām to no centra. Pārējie to attīsta tālāk, piemēram, pa spirāli. Liekot graudiņu pie graudiņa, katrs domā par divām lietām. Pirmkārt, viņš mandalā ieliek savas personīgās domas, otrkārt, piedomā par attiecīgās nometnes tēmu, piemēram, «Zaļā dzīvošana» vai «Ar prieku un smaidu pretī drūmajai ikdienai». Nometne norit trīs dienas, un mandalu vienmēr cenšamies likt jau pirmajā vakarā. Tā kā lielākā daļa dalībnieku viens otru nepazīst, mandala ir ļoti efektīvs veids, kā cilvēkus īsā laikā saliedēt. Parasti mandalu saliekam aptuveni stundas laikā, kuras laikā visi klusē, jo katrs aizņemts ar savām pārdomām. Ikdienā nav laika paanalizēt, kas tieši mūs uztrauc, bet ar katru uz grīdas atstāto graudiņu cilvēks gabaliņu pa gabaliņam



izliek ārā savu problēmu. Tā kā mandalā saliekam gan labās, gan sliktās domas, ļoti svarīgi ir to pēc tam nojaukt. Gatavo mandalu atstājam pa nakti «uzsūkties», un nākamajā dienā vēlreiz to apskatām, izpriecājamies par brīnumaino ornamentu un tad atdodam zemei – vai nu ierokam, vai atdodam ezerā pilēm. Tas, kā cilvēki atvēzējas un ezerā kopā ar auzu pārslām iesviež arī savas problēmas, ir īpašs skats – tāds sevis izslaucīšanas rituāls. Mandalas nojaukšanas process arī iemāca, ka nekas nav pastāvošs, viss ir mainīgs un ka nevajag pieķerties lietām, lai cik skaistas tās arī nebūtu.

veidot arī trijās dimensijās – no ziediem, augļiem, dārzeņiem, pogām, zīmējot smiltīs vai sniegā, klājot galdu, taisot puzurus vai Adventes vainagus. Un tikai tad bērnu vajag iepazīstināt ar mandalas zīmēšanu uz papīra. Vecāki un skolotāji nereti pieļauj kļūdu, dodot bērnam jau gatavas izkrāsojamās mandalas – tas ierobežo viņa radošo attīstību un iespējas. Mandalu krāsojamās grāmatīņas vien bērna radošajam potenciālam ir pārāk primitīvas. Daudz labāk iemācīt bērnam mandalu zīmēt, sākot no centra, no viena punkta un liekot tai augt. Ja bērns būs to iemācījis darīt ar dažādiem materiāliem, tad, strādājot ar zīmuli, viņam tas jau būs dabisks process. Dzīves jēgas un garšas sajūšana ir ļoti svarīga ne tikai pieaugušajiem. Mandalu zīmēšana attīsta bērnu koncentrēšanās spējas, aizdzen uztraukumu, noņem ilgstošu spriedzi, bērns kļūst psihiski nosvērtāks, vieglāk pārļaiž grūtos dzīves brīžus.

Mandalu veidošanas semināros netiek mācīta speciāla geometriskā tehnika un cirkuļu izmantošana. Vienīgais tehniskais aspekts, kas tiek mācīts – kā ar zīmuli panākt attēla gradācijas, tas var būt pat tikai balts ēnojums uz melna pamata. Arī iepazīšanās ar krāsām vispirms notiek intuitīvi – tiek demonstrēti 12 krāsu slaidi, tā ir stundu gara meditācija, kur katrai krāsai veltītas piecas minūtes, un šo piecu minūšu laikā cilvēki pieraksta asociācijas, kas radušās krāsu iespaidā. Pēc tam visiem dalībniekiem ir iespējams dalīties iespaidos, un tad parādās interesanta krāsu kā simbolu gradācija, parādās tas, cik līdzīga ir cilvēku arhetipiskā krāsu uztvere un cik dažāda ir individuālā krāsu nozīmība. Tikai tad tiek mācīta neliela krāsu teorija.

Aelita Folkmane-Burgere: «Esmu vadījusi arī mandalas studiju, kurā darbojās desmit cilvēki, kas reizi nedēļā zīmēja mandalas. Tad bija iespējams izmēģināt dažādas mākslas tehnikas, tomēr mēs zīmējām arī psiholoģiskās mandalas, un tad, saliekot rindiņā viena cilvēka ar laika distanci veidotās trīs četras mandalas, varēja uzskatāmi redzēt, kā cilvēka apziņa zīmēšanas procesā veidojas no haosa par harmoniju, tas atspoguļojās kompozīcijā – harmonija iespējama arī absolūti asimetriskā zīmējumā. Sieviete, kuras dzīvē valdīja pilnīgs haoss – šķiršanās, nesen iegūts, bet netīkams darbs, neskaidras nākotnes vīzijas –, pusgada laikā, regulāri zīmējot mandalas, sakārtoja priekšstatus, atteicās no liekā, precizēja vīzijas, un arī viņas reālā dzīve nokārtojās. Vai arī – cilvēks atnācis uz mandalu studiju veselības problēmu dēļ, pēc laika tās izzudušas, strādājot tikai ar mandalām, un tas atspoguļojās viņa mandalu krāsu tonalitātē. Cilvēkam ar minimālām prasībām pret pasauli var rādīt kaut septiņpadsmit zaļus krāsu toņus – viņam viss būs vienīgi un tikai zaļš. Cilvēks ar izkoptu jūtīgumu niansēti ne tikai uztvers, bet arī raksturos katru zaļo toni – kaut kā pavasara sauli svaigi plaukušās lapās.»

Spēja uztvert harmoniju ir atkarīga no cilvēka jūtīguma, kas savukārt ir atkarīgs no viņa apziņas līmeņa. Apziņas līmeni var trenēt, izmantojot meditāciju – cilvēks kļūs atvērtāks, jūtīgāks un, jā, arī ievainojamāks. Bet tā ir cena, kas jāmaksā par spēju uztvert un izgaršot pasauli līdz dzīlēm, līdzniecīgākajām vibrācijām. Mandala kā mākslas meditatīvā forma ir ne tikai cilvēka fizioloģiskā acs – tā ir dvēseles harmonijas acs. ■