Università
Ca'Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale (*ordinamento ex D.M. 270/2004*)
In storia delle arti e conservazione dei beni artistici

Tesi di Laurea

Il *Mandala*: riflessioni sulla sua percezione e il suo utilizzo in occidente

Ca' Foscari
Dorsoduro 3246
30123 Venezia

Relatore
Dott.ssa Sara Mondini
Co-relatore
Ch.mo Prof. Fiorino Tessaro

Laureanda
Michela Porta
Matricola 835638

Anno Accademico
2013/2014

INDICE

INTRODUZIONE pag.3
INDICE DELLE IMMAGINI pag.6

Capitolo I pag.8
NASCITA E STORIA DEI *MANDALA*
1.1 Cultura e dottrine indiane pag.16
1.2 Costruzione del *mandala* pag.19
1.3 Esempi di *mandala* in natura pag.21

Capitolo II pag.26
FIGURE MANDALICHE NELLA CULTURA
2.1 Esempi di *mandala* nella storia dell'Arte pag.33
2.2 Il *mandala* di Kalachakra pag.44
2.3 Il mandala nell'architettura pag.47

Capitolo III pag.59
MANDALA E PSICOLOGIA
3.1 Jung pag.60
3.2 Gestalttheorie pag.65

Capitolo IV pag.69
CHAKRAS E *MANDALA*

Capitolo V pag.78
PERCEZIONE NELL'ARTE
5.1 Meditazione e *mandala* pag.82
5.2 Esperienza di laboratorio pag.86

CONCLUSIONI pag.94
BIBLIOGRAFIA/FONTI ON-LINE pag.97
RINGRAZIAMENTI pag.105

INTRODUZIONE

L'argomento esposto in questa tesi è di difficile approccio in quanto molto ampio ed ultimamente oggetto di numerosissime trattazioni e pubblicazioni.
Sebbene si ritiene sia un bene il *mandala* attragga nuovamente tanta attenzione, spesso nella contemporaneità esso è esposto in modo superficiale, soprattutto da parte dei novizi che ne affrontano la complessità con scetticismo o incompetenza, e riconducendola esclusivamente alle recenti correnti New Age.
L'uomo occidentale, infatti, innamorato dell'idea di poter determinare e decidere individualmente ogni cosa in ogni momento e ponendosi al di sopra di tutte le leggi, ha ignorato a lungo questo simbolo perché esso gli fa vedere capace invece di mostrarne il quadro della vita e la forte componente di predeterminazione.
Nell'ultimo secolo, scontrandosi con i proprio limiti e cominciando a vedere quanto la società di oggi possa essere una minaccia anche per sé stessa, si è introdotta in Occidente questa figura e si è cominciato a guardare ad essa con uno sguardo diverso, più profondo.
La particolarità del XX secolo, quindi, potremmo affermare consista nel 'risveglio' di gran parte della coscienza di massa.
La sensazione di disallineamento[1] e smarrimento spirituale derivata dalla velocità del mondo odierno e accresce il bisogno di una sicurezza interiore, alla ricerca di un punto centrale ordinato e allo stesso tempo fonte di energia. Ecco quindi che la meditazione incentrata sulla figura del *mandala* può portare ad un'armonizzazione della propria personalità.
I simboli sacri antichi riportano alla parte atavica e più profonda di ciascuno di noi.
Ma qual è il significato profondo del termine '*simbolo*'?[2] Esso può essere applicato a rappresentare un'idea e a renderla tramite l'uso di forme o immagini. Rappresenta anche ogni insegnamento ed espressione dottrinale, sia formale che figurata e i riti stessi hanno carattere simbolico.
Il pericolo insito nell'interpretazione di questi simboli da parte degli occidentali consiste proprio nel rischio di snaturarli, reinterpretandoli e decontestualizzandoli.
Non occorre quindi idolatrare un simbolo prendendolo solo per ciò che rappresenta nella forma esteriore, ma cercarne il suo significato intellettuale intrinseco ed originale.
Il simbolo ha un significato ed una ragione d'essere solo in quanto è di ordine inferiore rispetto a ciò che simboleggia.[3]

---

[1] Renzo Rossin *"Il Mandala: uso psicologico ed educativo"* in Psicosintesi n.7, Aprile 2007, p.3.
[2] Réne Guénon, *Introduzione generale allo studio delle dottrine indù*, Milano: Adelphi Edizioni, 1989, p.93.
[3] Réne Guénon, *Simboli della Scienza sacra*, Milano: Adelphi Edizioni, 1975, p.20.

Ecco dunque che in questa tesi si cercherà di far luce inizialmente sull'antichità di questo simbolo e sulla sua potenza reale intrinseca, per poi indagarne la storia e il percorso che lo ha visto giungere sino a noi.
Nel primo capitolo si svolgerà il più possibile un lavoro lineare, partendo dalla nascita del termine fino ai vari significati assunti nel tempo e nello spazio e osservandone le varie declinazioni.
Non c'è al mondo figura simbolica più universale: compare in tempi, luoghi e culture diverse.
La storia ci racconta che gli Indiani guarivano le persone facendo un cerchio sulla sabbia, i Maya avevano un *mandala* come calendario ed in Tibet il cosmo stesso viene considerato un *mandala*.
Altri esempi si trovano già nel primo Medioevo con *mandala* rappresentanti il cristianesimo. Solitamente sui rosoni delle chiese si fa corrispondere la figura del Cristo nel centro ed i quattro evangelisti o i loro simboli vengono posti nelle direzioni dei punti cardinali. Inoltre più raramente viene rappresentata la Vergine disposta al centro di un albero circolare.[4]
Città reali e palazzi indiani, cinesi e del Sud-Asia furono costruiti su modello mandalico cielo-terra, simbolo di potere terreno presso linee considerate passaggi energetici elevati e per questo definite 'cosmiche'. Gli stessi regni dell'antica India venivano talvolta definiti con il termine '*mandala'*,[5]indicando così un nucleo centrale con aree che lo circondano che possono espandersi in ogni momento. Questo concetto geopolitico si può ricondurre anche alla formazione delle società indù-buddiste pre-coloniche.[6]
Nella natura invece, muovendo dalla stessa galassia, centro mandalico composto da pianeti (il Sole in primis) sino a giungere ai fiocchi di neve e passare poi alle forme di *mandala* identificabili sulla terra come fiori, frutta, il grembo materno, gli occhi, ecc.[7]
Oltre ad essere disegnati, i *mandala* vengono usati anche nella la danza.
Tra gli indiani Navaho la persona da curare viene collocata al centro del cerchio disegnato sul terreno con sabbie o carbone di legna, la danza avviene attorno al fuoco mentre in occidente l'idea di cerchio protettivo si ritrova in varie danze popolari e nel girotondo dei bambini.
Continuando, nel secondo capitolo si applicherà un approfondimento sulla classificazione dei principali *mandala* creati dall'uomo nell'ambito artistico, nel mondo dell'architettura fino ad arrivare alle opere contemporanee.
Si passerà poi al terzo capitolo affrontando l'argomento dal punto di vista psicologico, con un'analisi delle applicazioni occidentali del simbolo, in particolare attraverso una comparazione tra l'ottica Junghiana e quella Gestaltica.

---

[4] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983, p.241.
[5] Rosita Dellios "*Globalisation and the mandala: Software for the millennium"* in Culture Mandala: The Bulletin of the Centre for East-West Cultural and Economic Studies, Vol.4, Issue 1, 2000, p.2.
[6] Jennifer Howes, *The Courts of Pre-Colonial South India: Material Culture and Kingship*, London: Routledge, 2002, p.188.
[7] Ruediger Dahlke, *Terapia con i Mandala*, Milano: TEA, 2000, pp.36-236.

Successivamente nel quarto capitolo si confronteranno definizioni e concetti di *mandala* e *chakra* e si tenterà di mettere in luce la relazione esistente tra simbologia, psicologia e yoga. L'uso del *mandala* nella guarigione del corpo ed allo stesso tempo l'uso nella meditazione dimostreranno quanto energie e metodologie siano alla fine strettamente correlate tra loro.
Nel quarto capitolo ci si concentrerà dunque sulla percezione di questo simbolo nell'arte e nella psiche umana, affrontando le sensazioni ed i benefici ottenuti dalla sua rappresentazione.
Infine nel quinto capitolo verrà proposta una traccia da seguire per realizzare (ma anche comprendere) le esperienze con i *mandala* condotte in laboratorio. In questo contesto va inserita anche l'esperienza pratica di laboratorio incentrata sull'Arteterapia con conseguente raffigurazione e creazione di *mandala* per adulti e bambini creata e realizzata dalla laureanda.
Si cercherà, in questo modo, di fornire una visione il più esaustiva e allo stesso tempo più comprensibile possibile di questo simbolo, al fine di farlo conoscere nella sua complessità ed indicare benefici derivanti dal suo utilizzo.

INDICE DELLE IMMAGINI

Fig. 1- in Robert Adkinson, (a cura di) *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, 2009, p.616.

Figg. 2 e 3 - in Ruediger Dahlke, *Terapia con i Mandala*, pp.35 e 47.

Figg. 4, 5, 6, 7 - in Kenneth Libbrecht, *The Snowflake*, 2003.

Fig. 8 - Bellmann Heiko, *Guida ai ragni d'Europa*, 2011, pagina introduttiva.

Fig. 9 - in Robert Adkinson, (a cura di) *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, 2009.

Fig. 10 - in Stella Kramrisch, *Il Tempio Indù*, 1999, p. 513.

Figg. 11, 12 - in Valerio Sanfo, *Mandala . Teoria e pratica degli spazi ordinati*, pp. 137-138.

Fig. 13 - in Ernst Gombrich, *La storia dell'arte raccontata da E.H. Gombrich*, 1997, p. 241.

Figg. 14, 15, 16 - in Roob Alexander, *Alchimia e Mistica*, 1997.

Fig. 17, 18 - in Valerio Sanfo, *Mandala. Teoria e pratica degli spazi ordinati*, 2005.

Fig. 19 - Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, 1999.

Figg. 21, 22, 23, 24 - in Eleonora Bairati, Anna Finocchi, *Arte in Italia*, 1972.

Fig. 25 - in Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i mandala del mondo*, 2004.

Fig. 26 - dal sito http://kk.haum-bs.de/

Fig. 27 - in Eleonora Bairati, Anna Finocchi, *Arte in Italia*, 1972.

Fig. 28 - in AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il Mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, 1993.

Fig. 29 - di Adrian Oxbow in [https://www.opendemocracy.net/arts/sand*mandala*_3497.jsp]

Fig. 30 - in Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, 1999.

Fig. 31 - dal sito [http://fractalenlightenment.com/29931/artwork/art-as-a-therapy-for-your-mind-and-soul]

Figg. 32 e 37 - dal sito [http://www.intralci.com/nespoon-biografia/]

Fig. 38 - dal sito [http://julietmagazine.com/it/rangavalli-*mandala*-di-philip-taaffe]

Figg. 39 e 40 - dal sito di Leonardo Ulian [http://www.leonardoulian.it/work.html]

Fig. 41 dalla webpage di Chris Jordan [http://www.chrisjordan.com/gallery/rtn/#meditation]

Fig. 42 - in Franco Russoli / Renata Negri, L'Arte moderna: L'astrattismo, p. 398.

Fig. 43 - in Viviana Vivarelli, *Lo specchio più chiaro*, s.d.

Figg. 44 e 45 - in Gabriella Cella, Marilia Albanese, *Mandala, il linguaggio del profondo*, 1997, p. 57.

Fig. 46-55 – in Kamala Murty, Il libro illustrato dei *mandala*, 1998, pp.35-59.

Figg. 56, 57, 58 - foto personale di *mandala* in laboratorio di Michela Porta, 2013.

Fig. 59 - foto personale dimostrazione di esecuzione di un *mandala*, fiera di Padova, 2014.

CAPITOLO I

NASCITA E STORIA DEI MANDALA

Il *mandala* (dal sanscrito '*manda*': essenza + possedere),[8] ovvero un 'centro', 'contenuto', circondato da un elemento che lo racchiude, ed esso si ritrova in varie culture, partendo originariamente da quella indiana.
Il termine è associato alla cultura buddista, affermatasi intorno al 600 a.C. con la figura di Siddhartha Gautama, primo Buddha storico. Una propensione di queste figure si inizia ad individuare nella corrente *Vajrayana* o 'Veicolo adamantino'[9]che secondo una classificazione della tradizione indo tibetana designa il terzo veicolo del buddismo, dopo Mahayana e Hinayana, che compare in India attorno al VI-VII secolo a. C. e collega un insieme di dottrine popolari, elementi di induismo e teorie Mahayana, riferimenti si trovano poi in particolar modo nel '*Rigveda'*, una raccolta di inni religiosi e di canti alle divinità destinati al culto e facenti parti di una delle quattro suddivisioni dei *Veda*. Nell'VIII-VIX secolo d.C. si ritrovano *mandala* anche in Cina, nel periodo in cui regnò il Tibet.[10]
Il corrispettivo quadrangolare è lo *yantra* ('catena o 'legame') che è molto simile, sebbene più schematico, concepito come 'grafico' per stimolare la visualizzazione interiore, la meditazione. Ogni singola divinità possiede un proprio *yantra*. È a forma quadrata con ai lati quattro proiezioni a 'T', limitato nell'uso di figure geometriche e lettere in sanscrito. Nella sua realizzazione si può utilizzare anche il proprio corpo attraverso posture yoga che aiutano nella meditazione. Esso è utilizzato anche nell'astrologia (creazione di oroscopi) ed astronomia (registrazione dei movimenti astrali) e di solito non viene distrutto ma utilizzato come portafortuna rinchiuso all'interno di talismani o vestiti.[11]
Nel *mandala*, invece, figura prettamente circolare, sono rappresentati anche dettagli diversi, luoghi, figure ed oggetti.

---

[8] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma:Ubaldini Editore, 1969, p.6.
[9] Dal termine sanscrito *'vajra'* (diamante o folgore) che indica l'infrangibilità, l'immutabilità e l'autenticità della Verità ultima. Corrisponde anche alla vacuità e quindi alla vera essenza degli esseri e della realtà. La trasparenza del diamante indica anche che la mente illuminata è chiara, limpida e vuota. (Tratto dal libro di S. Sai Baba, *La Scienza di Dio*).
[10] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma:Ubaldini Editore, 1969.
[11] Gabriella Cella / Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997.

Fig.1 Esempio di *Yantra*

Entrambi vengono considerati diagrammi in cui vengono stabiliti e descritti i nessi sottili tra l'uomo e l'universo.
Il *mandala* secondo i buddhisti rappresenta principalmente il processo mediante il quale si è formato il cosmo. Esso consente una sorta di viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente, non prima di aver interpretato le forze e le leggi di valore universale che rappresenta.[12]
Nel tantrismo il corpo umano è considerato come un universo in miniatura, un 'microcosmo' che è in sintonia e della stessa sostanza del cosmo o 'macrocosmo'.
Secondo Robert Adkinson,[13] la stessa ruota è l'emblema della dottrina buddista ed è composta da otto raggi rappresentanti le otto vie per la redenzione. Al centro di ognuna c'è la 'ruota della gioia' con la figura dello *yin* e dello *yang*[14] e divisa in tre parti che simboleggia la trinità del Buddha e i tre sentimenti da vincere (ignoranza, desiderio e avversione). I due daini posti spesso ai lati possono rappresentare il maschile e femminile, le due polarità dell'essere.
Viene riconosciuto che i veri *mandala* possono essere solo mentali, in quanto le immagini fisiche servono solo per sostituire ciò che si forma nella mente e viene consacrato per il periodo durante il quale viene utilizzato.[15]
Nel buddismo l'anima dell'uomo è pulita, ma pian piano perde la purezza con azioni negative. Anche se il cuore è puro, col tempo a causa di tante impurità guarda sé stesso in modo diverso.
I *mandala* possono essere suddivisi in tre categorie principali*: cosmici, magici e personali.*[16]

-Il *mandala cosmico* viene effettuato in spazi architettonici come chiese, e monumenti sacri o di particolare significato, nei quali l'uomo si mette in comunicazione con le forze universali. Spesso vengono rappresentate raffigurazioni universali e non personali, come ad esempio le forze del cosmo,

[12] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005, p.13.
[13] Curatore del libro *Simboli Sacri*.
[14] Coppia di opposti che si completano derivante dalla filosofia delle leggi del Tao (la Via) cinese.
[15] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005.
[16] Monumento buddista nel quale vengono conservate le reliquie.

la creazione e la genesi e rappresentano le energie presenti in ogni dove. Essi sono solitamente permanenti per aiutare nella concentrazione, evocazione o meditazione.
Il centro è principalmente occupato dalla divinità.[17]

-Il *mandala magico* entra in relazione con la divinità e per questo è spesso presente un simulacro, anche solamente grafico. Di solito si effettua all'aperto ed è temporaneo, in quanto utilizzato per effettuare rituali con varie finalità rivolte ad entità superiori. Durante il rito è importante che il numero delle persone all'interno del cerchio sia dispari, in quanto i numeri pari si annullano a vicenda (se il rito è propiziatorio o di preghiera questa regola non vale).[18]

-Il *mandala personale* viene invece utilizzato nei rituali singoli o collettivi per entrare in contatto con l'energia vitale o *manas*, strumento interiore che controlla e dirige i sensi che anima tutta la natura. La sua caratteristica è quella di non essere permanente ma di essere utilizzato solo durante l'esperienza mandalica. Nel *mandala* personale, il centro è l'uomo stesso che si deve purificare, trasformando le forze negative che ha dentro.[19]

I tre percorsi principali di un *mandala* personale sono: *centratura* (allineamento interiore), *guarigione* (espellere i turbamenti) e *crescita* (proiettarsi verso una nuova dimensione spirituale).
Interessante è accennare l'esistenza di trattati tecnici che espongono le arti *'shilpashastra'*, scritti in versi nel V-XV secolo d.C. Essi, tra le numerose informazioni fornite, contengono descrizioni dettagliate sulle materie prime usate per creare i colori antichi, ora praticamente impossibili da ottenere. [20]
Per individuare le matrici storiche originarie dei *mandala* si deve risalire al periodo della civiltà proto indiana di Harappa,[21]scomparsa attorno al 3000 a.C., dove si sono trovati reperti rari sui quali sono incise figure come la croce, la svastica, il cerchio, ecc.[22]
In Nepal la forma geografica di riferimento è quella mandalica e lo stesso territorio è organizzato in questo modo: l'ordine interno, le cerimonie, i simboli delle mani. La mappa mandalica della città di Bhaktapur, ad esempio, genera uno spazio religioso dei confini territoriali, demarcando unità specifiche che gerarchicamente emergono dal centro, per poi andare a caste sociali di minor importanza man mano che ci si allontana da esso. Alfred Gell la considera una 'mappa catastale', dove gli aspetti del verticale, divino (nirvana) e

[17] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005.
[18] *Ibid.*
[19] *Ibid.*
[20] Gabriella Cella / Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997, p.94.
[21] Civiltà della Valle dell'Indo e attuale Pakistan, si crede possa essere una delle civiltà più antiche del mondo avendo trovato resti risalenti a 9000 anni fa.
[22] R.S.Sharma *"Rg Vedic and Harappan Cultures: Lexical and Archaeological Aspects"*, in Social Scientist, Vol. 30, n. 7-8, 2002, pp.7-8.

l'orizzontale, umano (sanscrito) si incontrano generando un'intermediario tra questi due elementi.[23]
Nella lingua sanscrita *mandaleshvara* si basa sul regnante del paese ovvero il termine si riferisce al valore geopolitico della parola *mandala*, che si basa sul nominare chi interagisce con il regnante.[24]
Il '*bindu'* è il punto centrale ed importantissimo dal quale si irradiano poi gli *yantra* o i *mandala*. Privo di dimensioni ed invisibile, esso è il principio del tempo, è l'unificazione dei contrari, il seme iniziale.
Attraverso la sperimentazione, ci si conosce e ci si libera. Tornando al proprio centro (*bindu*) si può riconcentrare il tutto e trascendere questa realtà.[25]
Nel tantrismo il centro del loto aperto sta a rappresentare proprio il *bindu*, il principio del Tutto. Il loto è il trono delle divinità, l'apertura del grembo dell'universo, la porta. Rappresentato nella forma di otto petali, indica le otto direzioni dello spazio ed è simbolo dell'armonia cosmica e dell'apertura spirituale.
L'idea del centro nelle tradizioni antiche ha comunque un significato molto più profondo e diverso dall'idea che ne hanno i moderni a riguardo. Esso è prima di tutto l'origine ed il principio, senza forma e dimensione e per questo invisibile e sola immagine dell'Unità primordiale. Da esso sono prodotte tutte le cose.
Se il punto all'interno del cerchio rappresenta il Principio, il cerchio invece riproduce il '*Centro del Mondo*'. Considerando la figura appena descritta, 'scarna' da ornamenti e semplice, risulta non databile in quanto si ritrova già nelle pitture preistoriche. Molti archeologi pretendono di assegnare al simbolo solamente la funzione di 'figura del Sole' ma in realtà il senso è più profondo, dato che per le tradizioni antiche il Sole rappresenta appunto il Principio divino (Cuore del Mondo).[26]
Nel linguaggio simbolico indiano, si parla di '*Ruota della Vita*' in continuo movimento, con il centro come punto immutabile.[27]
Tornando al significato del centro, esso rappresenta anche la posizione nella quale le tendenze opposte che si trovano agli estremi si 'neutralizzano' e si ritrovano in equilibrio.
Da ricordare che nella tradizione indù, il Mondo è spesso rappresentato sotto forma di fiore di loto al centro del quale si trova *Meru*, la Montagna Cosmica sacra che si trova al centro dell'universo dove risiede il pantheon buddista, luogo in cui è sconosciuto il dolore e la miseria. Meru è circondata da sette anelli concentrici di montagne dorate intervallati da mari, e circondati da

[23] Gregory Price Grieve *"Forging Mandalic Space: Bhaktapur, Nepal's Cow Procession and the Improvisation of Tradition"* in Numen, Vol. 51, Fasc. 4, 2004, pp. 469-512.
[24] Jennifer Howes, *The Courts of Pre-Colonial South India: Material Culture and Kingship*, London: Routledge, 2002, p.187.
[25] Gabriella Cella/Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997, p.44.
[26] Réne Guénon, *Simboli della Scienza sacra*, Milano: Adelphi Edizioni, 1975.
[27] Réne Guénon, op. cit., p.60.

montagne di ferro che, a loro volta, nelle quattro direzioni sono circondate dai quattro continenti.[28]
Quando l'essere umano si identifica con la Divinità, si assimila simbolicamente e spiritualmente alla forma di una montagna a forma di loto con petali chiusi.[29]
I petali di fiori di loto (*padmavali*) rappresentano inoltre l'ultimo gradino, prima delle mura con quattro porte (*torana*) che si aprono in direzione dei punti cardinali e che circondano e proteggono il palazzo centrale della 'consacrazione', per arrivare al centro dei *mandala*. Essi rappresentano la purezza di cuore, la sensibilità emozionale e la nascita spirituale che devono riguardare chi aspira ad entrare e si aprono verso l'esterno a protendere verso il neofita.
Segue, andando a ritroso, il cerchio rappresentante gli *otto cimiteri* che simboleggiano gli otto stadi che deve raggiungere la coscienza individuale, poi dev'essere disintegrata e sepolta per una chiara visione della realtà, trascendendo il piano terreno, seguito poi dalla *barriera di vajra* o cintura di diamante che rappresenta la *bodhi* (illuminazione) che una volta raggiunta è immodificabile e risulta insuperabile per chi non ha ancora purificato la sua volontà.[30]
Infine, nella cerchia più esterna si ritrova la *montagna di fuoco* composta da fiamme intense a tenere lontani i profani non ancora maturi per il risveglio e rappresentante la conoscenza che deve bruciare l'ignoranza conducendo alla consapevolezza.
Sebbene rappresentato in forma bidimensionale, il *mandala* è sempre da immaginarsi tridimensionale e generalmente a cinque livelli (essendo il centro il *palazzo* nella quale il Buddha può manifestare lo stato del Risveglio verso tutte le dimensioni spaziali).
La simbologia di questa costruzione deriva dalle *ziqqurat* assiro-babilonesi, costruzioni templari piramidali e cosmogrammi dell'universo, dai quali deriva lo schema dei palazzi imperiali dell'Iran.[31]
Numerose sono inoltre le divinità rappresentate al centro, sormontanti le *torana* e generalmente sono quelle divinità alle quali è rivolto il rito, le più importanti, oppure sono divinità guardiane delle porte dello 'spazio sacro' come gli *heruka* (terribili rappresentanti delle virtù maschie del Buddha con tre occhi, a rappresentare passato/presente/futuro ed altri aspetti psichici sui quali l'uomo deve lavorare) e le *dakini*, le quali incarnano le pulsioni primarie e con la loro nudità rimandano all'affrontare la nuda verità.[32]
Ogni figura è caratterizzata da un colore, una posizione, dei gesti e simboli specifici ed esse, sia di fattezze irose che erotiche, sono poste per scoraggiare il profano a varcare la soglia sacra oppure per avvisare che la pratica della

[28] Alessandro Grossato *"Alcuni aspetti simbolici e morfologici del Monte Meru"* in La Montagna Sacra, Università di Trento, s.d.
[29] Alessandro Grossato, op.cit.
[30] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma: Ubaldini Editore, 1969.
[31] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma: Ubaldini Editore, 1969, p.58.
[32] *Ibid.*

meditazione con il *mandala* può far emergere il lato oscuro del proprio inconscio che bisogna saper affrontare e superare senza paura.
Le posizioni delle mani del Buddha stesso possono variare: la mano aperta verso l'alto è un gesto d'incoraggiamento per il fedele ad avvicinarsi, il pollice e indice uniti formano la 'ruota della dottrina', la mano che tocca terra è un gesto che indica una verità di fede, il dito puntato è una minaccia, le mani unite davanti al petto indicano uno stato di saluto e venerazione mentre il dito indice della mano destra contenuto nella sinistra a pugno rappresenta l'Illuminazione.[33]
Gli stessi *mandala* derivano spesso nel mondo indù da rappresentazioni astratte (spesso visioni contemplative, *dhyana*) di déi: la trasposizione di solito si basa sulle forme-contenuto piuttosto che sulla disposizione delle forme e sui gesti, il potere di espressione poi resta nel substrato simbolico. In questo modo si possono vedere gli déi nell'immagine e non l'immagine degli déi. Allo stesso tempo, non bisogna cadere nell'errore di svalutare queste immagini che risultano essere una concreta rappresentazione di figure mitologiche importanti.[34]
Si considerano inoltre all'interno dei *mandala* alcune costanti come l'orientamento che dà al fedele come partenza della sua ricerca l'est, per poi proseguire verso destra e quindi a nord. Il significato delle porte dei quattro punti cardinali corrispondono ai quattro elementi (est=aria, nord=acqua, sud=fuoco, ovest=terra, centro=spazio).
Ad accompagnare i *mandala* o gli *yantra* ci sono anche i *mantra*, ovvero 'formule' o 'preghiere' emesse localmente che hanno il potere di dare sostanza alle energie, composte da sillabe o monosillabe tradotte graficamente nelle lettere dell'alfabeto sanscrito e inscritte entro il tracciato geometrico dei diagrammi. Rappresentano le divinità o potenze cosmiche che poi verranno pronunciate o cantate durante la pratica mandalica. Possono diventare anche elementi liturgici per la consacrazione dei diagrammi stessi.
Ogni *yantra* viene attivato con le sue formule sonore magiche, essendo il *mantra* creato da una vibrazione che a sua volta rappresenta il soffio vitale dell'universo o *prana*. La vibrazione sacra, il suono del principio che ha dato luogo alle altre vibrazioni e alla creazione stessa è l'*Aum* (Om). I mantra sono significativi non solo come richiami ma, come indicano i Brahmana,[35]in quanto affermazioni mitico-metafisiche, dove la corretta comprensione è indispensabile affinché il sacrificio abbia effetto.[36]
Conseguentemente ai mantra, il maestro può decidere di congiungere le mani in speciali posizioni rituali (*mudras*), gesti simbolici effettuati durante le fasi

[33] AAVV, *Tibet e popoli dell'Himalaya*, Milano: RED edizioni, 2000, p.57.
[34] V.K.Chari "*Representation in India's sacred images: objective vs. metaphysical reference"* in Bulletin of the School of Oriental and African Studies, Vol.65, N.1, University of London, 2002, pp. 53-73.
[35] Testi religiosi sanscriti del XI-IX secolo a.C. che spiegano la relazione tra mantra e karman (azioni e conseguenze) inerenti alle cerimonie sacrificali presenti nei Veda.
[36] Sai Baba S., *La Scienza di Dio (Vidyâ)*, Milano: Mother Sai Publications, 1993, p.20.

meditative per favorire la concentrazione e riattivare o stimolare l'energia del corpo, mentale o emotiva.
In tutto il mondo il simbolo del 'cerchio magico' è frequentissimo e presente da sempre nelle diverse culture e nelle differenti epoche. Qui di seguito riporterò dei brevi esempi a dimostrazione di questa presenza, incontrati nei numerosi volumi consultati, nell'intento di dimostrare l'universalità del *mandala*:

- per gli indiani Sioux , la tenda tonda era usata a scopo di effettuare rituali sacri. Sorretta da 28 pali (ciclo lunare) ed un palo centrale (asse del mondo) creava un'unione magica delle forze solari/maschili con quelle lunari/femminili. Per la tribù degli Oglala Sioux il cerchio era invece simbolo molto forte di solidarietà indiana e parte della caduta della loro cultura è dovuta secondo loro proprio alla trasformazione da cerchi in quadrati, indicando con ciò l'arrivo dell'uomo bianco nelle sue 'case quadrate'. Le tribù Navajo rappresentavano *mandala* di sabbia con funzioni curative e sono accompagnati da canti sciamanici. Come per i *mandala* tibetani, l'orientamento nelle quattro direzioni è fondamentale per il processo di guarigione: se nei *mandala* tibetani corrispondono a cancelli di palazzo con determinate divinità, le direzioni presso i nativi americani corrispondono a specifici periodi della vita e allo scorrere delle stagioni. I *mandala* dei nativi americani generalmente erano rappresentati con le piume, simbolo di ascensione e forza spirituale. Quest'ultime erano indossate dai capi tribù per simboleggiare la loro comunicazione con il Grande Spirito. L'*acchiappasogni* (o '*dream catcher'*) è un tipo di *mandala* derivante proprio dagli indiani d'America e arrivato fino a noi. È formato da un anello intrecciato con la parte inferiore piumata che ricorda quanto siano potenti i pensieri ed aiuta a filtrare i messaggi e sogni fatti durante la notte, liberando dagli incubi la persona che dorme al di sotto di esso.[37]
- le chiese cattoliche, nate a forma di croce greca fino all'epoca carolingia[38] sono poi diventare di forma latina con il centro che si eleva verso l'alto, verso la sfera spirituale. Quest'ultima è una variante del *mandala* in quanto è composta di centro, orientata e simmetrica. Perfino nell'Apocalisse la Gerusalemme celeste è raffigurata da un *mandala* che ha nel suo centro l'agnello del Cristo.[39]
- i Vichinghi, popolazione di viaggiatori scandinavi, intrecciavano cerchi con figure della propria tradizione.[40]
- gli aborigeni australiani usavano effettuare queste figure con simboli altamente elaborati e spesso composti a loro volta da piccole forme concentriche.[41]

---

[37]Jacqueline De Durand-Forest / William K. Powers *"On Mandalas and Native American World Views"* in Current Anthropology, Vol. 22, N. 4, Agosto 1981, pp. 442-443.
[38] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983, p.242.
[39] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004.
[40] AAVV, *I mandala dei primitivi*, Novara: Red Edizioni, 2003.
[41] *Ibid.*

- nella tradizione celtica, si cerca di raggiungere uno stadio superiore di coscienza ed entrare in contatto con le proprie origini.[42]Attraverso i *mandala* celtici si vogliono attraversare i secoli fino ad arrivare alle tribù che li creavano. Il loro dio corrispondente a Giove aveva un particolare legame con la ruota, in quanto i templi a lui dedicati erano decorati con una ruota abbinata alla svastica.[43]La ruota era anche inserita all'interno delle tombe, probabilmente per illuminare il cammino del loro viaggio nell'aldilà. Nel cristianesimo celtico interessante è il collegamento con le miniature: i monaci leggevano una pagina del Vangelo e poi seguivano le forme degli intrecci a bordo pagina con lo sguardo, cercando di evocare il significato profondo della Sacra Scrittura. Nei manoscritti la rappresentazione perfetta e simile alla realtà non era importante, bensì importante era considerata l'intensità dell'espressione e una regolare distribuzione delle figure sulla pagina.[44]Simboli pagani a forma concentrica e nodati furono usati per effettuare motivi 'a tappeto' per importanti manoscritti come l'*Evangelario di Durrow* ed il *libro di Kells*, libri miniati comprendenti i quattro Vangeli prodotti a metà del VII secolo il primo e tra la seconda metà del VI secolo e inizio IX secolo il secondo. Sono stati disegnati finemente in pagine miniate e con elaborate bordure ad intreccio. Nel libro di Durrow i colori usati sono verde, rosso, giallo e nero ed il tutto rimanda alle antiche filigrane celtiche. Nel libro di Kells i colori usati sono nero, rosso porpora e giallo ed è stato lavorato da più amanuensi per le differenziazioni di stile. In uno spazio di tre centimetri sono stati contati fino a 158 intrecci di nastri bianchi con bordo nero su entrambi i lati e nessun motivo nel libro compare più di una volta. La *triquetra celtica* è il simbolo sacro a tre punte di una divinità femminile tripla, diventato poi nell'Irlanda cristiana simbolo della Santissima Trinità. La *spirale celtica* è un segno potente che si trova spesso nelle antiche civiltà e rappresenta la consapevolezza spirituale e l'espansione del pensiero mentre i *nodi celtici* suggeriscono di lasciarci cadere nella meditazione della figura ad osservare la continuità della vita. Sono formati da animali, vegetali, essere umani oppure da semplici linee rappresentanti lo scorrere dell'energia divina nelle forme. Le linee continue rappresentano fedeltà, unità ed eternità e tutti vengono usati come talismani di protezione e rinforzo di energia spirituale. Il *mandala del labirinto* rappresenta il viaggio della vita e l'arrivo al centro testimonia il fatto che tutto ha un inizio ed una fine.[45]

---

[42] *Ibid.*
[43] Robert Adkinson (a cura di), *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, Milano: L'ippocampo, 2009, p.156.
[44] Ernst Gombrich, *La storia dell'arte raccontata da E.H. Gombrich*, Torino: Einaudi, 1997.
[45] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004, p.67.

1.1 Cultura e dottrine indiane

Il subcontinente indiano è una regione molto vasta e politicamente frammentata che comprende l'attuale Repubblica dell'India, il Pakistan, il Bangladesh, l'Afghanistan, il Bhutan e l'isola di Sri Lanka. Questa vasta regione è stata teatro della nascita e dell'evoluzione di due tra le maggiori tradizioni filosofiche e religiose: il buddhismo e l'hinduismo.
La prima fase dell'arte buddista viene definita *'aniconica'*, ovvero non si rappresenta il Buddha in forma umana ma per mezzo di simboli. Solo nei primi secoli dopo Cristo si rappresenterà compiutamente la sua figura, ad immagine 'iconica'.[46]
Ecco quindi che iniziarono a essere eretti templi indù, dimore delle divinità, costruiti in grotte oppure in edifici di pietra. Questi templi sono, tra l'altro, uno dei pochi ritrovamenti effettuati dato l'uso di materiali durevoli che prima del periodo Gupta non risultano essere usati.
L'impero Gupta (IV-V secolo d.C.) portò un grande periodo di pace e prosperità grazie all'unificazione delle regioni indiane e favorì il diffondersi dell'induismo. Lo sviluppo culturale di questo periodo storico fu tale che fu definito 'l'età dell'oro' indiana.[47] Successivamente, con il ritorno nel VI secolo alla divisone dei regni e con le condizioni politiche insicure, si sviluppò un nuovo tipo di feudalesimo che portò ad uno sviluppo dell'arte regionale.[48]
A partire dal XII secolo, con l'intensificarsi delle invasioni islamiche e l'instaurarsi di dinastie mussulmane sul territorio indiano si assistette inizialmente alla distruzione di templi e alla quasi scomparsa dal territorio del buddismo che si spostò invece sempre più nelle zone himalayane.
Malgrado la presenza mussulmana, l'induismo rimase sempre in India religione maggioritaria, malgrado non si possa parlare propriamente di 'religione' in quanto è piuttosto un insieme di correnti devozionali differenti.
Per i grandi maestri indiani, l'uomo progredisce non dalla falsità alla Verità, ma da verità parziali alla Verità Totale.[49]
Il fine ultimo sta nella realizzazione del sé (*atman*) tramite la triplice via dell'abbandono delle inclinazioni mentali (*vasana*), dello sradicamento della mente e dell'analisi dell'esperienza per afferrare la Realtà. [50]
Nella tradizione indù si considera l'arte di origine angelica e secondo *l'Aitareya Brahmana*, testo basato sui Rigveda, ogni opera sulla terra è realizzata imitando l'arte dei *deva*, che sono corrispondenti ai nostri angeli ovvero delle funzioni particolari dello spirito universale.[51]

---

[46] Cinzia Pieruccini, *Storia dell'arte dell' India 1. Dalle origini ai grandi templi medievali*, Torino: Einaudi, 2013.
[47] Cinzia Pieruccini, *Storia dell'arte dell' India 1. Dalle origini ai grandi templi medievali*, Torino: Einaudi, 2013, p.138.
[48] David N. Gellner *"Himalayan Conundrum? A Puzzling Absence in Ronald M. Davidson's Indian Esoteric Buddhism"* in Journal of the International Association of Buddhist Studies, Vol. 27, N. 2, 2004, pp. 412-417.
[49] Cinzia Pieruccini, *Storia dell'arte dell' India 1. Dalle origini ai grandi templi medievali*, Torino: Einaudi, 2013.
[50] Sai Baba S., *La Scienza di Dio (Vidyâ)*, Milano: Mother Sai Publications, 1993, p.137.
[51] Titus Burckhardt, *Arte sacra in Oriente e Occidente*, Milano: Rusconi, 1990, p.69.

I *Veda*, antichissima raccolta di testi sacri sanscriti, formano la base della religione indù. Il corpus dei Veda forma la cosiddetta 'rivelazione' degli antichi veggenti che si può suddividere in altre quattro serie di scritti: *Veda, Brahmana, Aranyaka e Upaniṣad.*[52]
I *Veda* (sapere, conoscenza), sono chiamati anche *shruti* ossia appunto 'rivelazione' ma anche 'ciò che viene udito', in quanto devono essere ascoltati ma non giudicati così da ottenere la consapevolezza dell'*atman*[53] ed ottenere la conseguente felicità. Sono composti a loro volta da quattro raccolte principali della cultura religiosa indiana create attorno il 2000-1500 a.C. Esse si suddividono in: *Rigveda* (sapienza espressa in versi sacri), *Samaveda* (sapienza espressa in canti), *Yajurveda* (sapienza espressa in formule liturgiche) ed *Atharvaveda* (sapienza espressa in testi magici) e raccolgono il sistema delle caste proposte dagli Arii al loro arrivo.
Essi distinsero subito due strutture sociali diverse riguardanti la loro popolazione, bianca, e quella degli indiani considerati 'scuri' ed inferiori. Inoltre stabilirono delle caste, partendo dalla più alta dei bramini (sacerdoti conoscitori dei testi religiosi), i kshatrya (guerrieri e principi), i baisya (agricoltori ed artigiani) ed infine i shudra (servitori degli altri tre). I 'fuori casta' sono coloro non considerati degni di entrare nelle caste (barbari o figli di unioni impure, ecc.). L'appartenenza ad una data casta è il risultato in un comportamento passato, buono o cattivo (principio del *dharma*) e quella attuale determinerà l'appartenenza nella prossima vita (principio del *kharma*).
I *Brahmana* sono testi liturgici in prosa composti attorno il 1000 a.C. ed hanno lo scopo di spiegare la relazione tra azioni (*karma*) e formule sacrificali (*mantra*) a proposito delle cerimonie sacrificali descritte nei Veda.[54]
I *Aranyaka* sono testi di meditazione e presentano una conoscenza segreta, comprendendo una parte liturgica commentata da una parte teologica. Importante è raggiungere la 'conoscenza di Sé' e riconoscere il divino che si trova nell'umano, ricerca che avviene nelle *Upanisad.*[55]
Le *Upaniṣad* (*sad*=sedere, *upa* e *ni*= vicino; sedersi vicino ma più in basso al guru spirituale) sono testi in prosa o versi su argomenti filosofici e religiosi. Indicano la strada per raggiungere l'illuminazione nella vita di tutti i giorni. Trasmessi inizialmente per via orale, furono poi messi per iscritto e tradotti nei secoli successivi dal sanscrito al persiano.
Nella religione brahmanica si riconosce una trinità divina composta da *Brahma* (il creatore), *Shiva* (il distruttore che porta al rinnovamento) e *Vishnu* (il conservatore).
La dottrina buddista sembra diffondersi proprio in risposta al predominio dei brahmani e a negazione del sistema catastale affermando uguaglianza.

---

[52] Giacomo Foglietta, *Le tradizioni filosofiche dell'India antica. Dai Veda al Tantra*, Forlì: Foschi Editore, 2012, p.39.
[53] Essenza, soffio vitale.
[54] Sai Baba S., *La Scienza di Dio (Vidyâ)*, Milano: Mother Sai Publications, 1993.
[55] *Ibid.*

Già a partire dall'epoca Gupta si assisterà al riaffermarsi dell'induismo tra i popoli indiani, mentre il buddhismo si diffonderà nel resto dell'Asia. Quest'ultimo, più che una religione, è una dottrina basata su un atteggiamento interiore verso la vita ed il mondo che richiede più fiducia che fede, il solo culto è l'offerta di fiori ed incensi alle immagini del Buddha. Assunta questa visione cosmica, si può passare, con una disciplina spirituale, all'esperienza che conduce alla liberazione (*nirvana*).[56]
I *tre gioielli del buddhismo*, cioè quanto di più caro esista, sono il *Dharma*, il *Buddha* ed il *Sangha*.
Il *Dharma*, dalla radice '*dhr*=sostenere, indossare' riguarda qualcosa che sostiene l'universo, la legge, le virtù e l'insegnamento del sapere del Buddha, rappresentato spesso con il simbolo di una ruota come avviamento del ciclo della legge.[57]La via del dharma è la rettitudine che conferisce armonia e bellezza.
Il *Buddha*, l'Illuminato, di solito è rappresentato a mani giunte in meditazione, con la destra aperta ad indicare l'Illuminazione e spesso seduto sotto ad un parasole, simbolo sotto il quale si trovava quando raggiunse il nirvana.[58] Nato nel 567 a.C. da stirpe reale, il principe Siddhartha Gautama[59]ricevette il risveglio una notte di luna piena seduto a gambe incrociate in posizione del loto sotto ad un albero di fichi dopo quarantanove giorni di meditazione. Con la richiesta di Brahma che scese dal cielo per pregarlo di non tenere la conoscenza acquisita solo per sé, l'illuminato (*Bodhissatva*) decise quindi di diffondere la sua dottrina (*dharma*) e disciplina (*vinaya*). In essa si invita a ritrovare la propria pace interiore, alla conquista di una saggezza superiore dando visione dell'illusorietà del mondo (*samsara* o 'ruota dell'esistenza'). Egli è portatore inoltre delle *Quattro Nobili Verità*: la vita è dolore, la causa prima del dolore è il desiderio, il dolore di vivere cessa quando cessano i desideri, il mezzo per raggiungere la pace è di seguire l'*Ottuplice Sentiero* (retta fede, retta decisione, retta parola, retta azione, retta vita, retta concentrazione, retto sforzo, retto ricordo). Quando l'uomo saprà farlo, raggiungerà l'illuminazione del *nirvana*.
Inizialmente la tradizione indiana veniva trasmessa oralmente ed i discorsi del Buddha vennero solo dopo raccolti e tramandati dai suoi discepoli.[60]
Il *Shanga* è la comunità di *bhikshu*, monaci girovaghi vestiti da un telo ocra secondo la regola dell'ordine che ancora il Buddha aveva fondato e continua tutt'ora.
A partire dal II secolo d.C. il buddhismo si diffonde a est dell'India e cominciano a manifestarsi le due correnti diverse: il buddhismo *Hinayana* o del 'piccolo veicolo', termine dispregiativo assegnato a priori, che corrisponde generalmente alla fase più antica del buddhismo e considera che l'ideale di

[56] Liberazione dalla sofferenza, estinzione del desiderio, stato eterno
[57] Robert Adkinson (a cura di), *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, Milano: L'ippocampo, 1990, p.366.
[58] *Ibid.*
[59] Alessandro Bausani, *Buddha*, Chiasso: Elvetica edizioni, 1973, p.15.
[60] Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Roma-Bari: Edizioni Laterza, 1987, p.50.

santità si possa raggiungere solo tramite dimensione monastica mantenendo l'originario pensiero del Maestro (diffuso a Ceylon e nella regione indocinese), e il *Mahayana* o 'grande veicolo', ampliamento del messaggio che si fuse con le religioni popolari cercando un illuminazione collettiva e non individuale (diffuso in Tibet, Cina, Giappone e Mongolia).[61]
Dopo questa data il buddhismo ha continuato a trasformarsi, dando vita anche, soprattutto a partire dal VIII secolo, a culti settari di tipo monastico più ristretti.
Nel 1949, l'invasione del Tibet da parte della Cina ha costretto molti monaci a fuggire in Occidente, tra i quali proprio il *Dalai Lama*, capo spirituale e politico del paese. Con questo evento la diffusione di *mandala* nel mondo si è fatta più elevata e vengono tutt'ora costruiti dai monaci stessi per raccogliere fondi da inviare in Tibet.[62]

1.2 Costruzione del *mandala*

Si ha testimonianza della costruzione del simbolo già in tempi remoti ed essa non è molto diversa da zona a zona o da cultura a cultura ma si possono identificare particolari interessanti specifici alla 'versione' utilizzata da ogni singola civiltà.[63]
Approfondendo il discorso, il *mandala*, rappresentando un'area sacra e protetta, veniva usato già dai Babilonesi per tracciare cerchi di farina attorno al letto dei malati per proteggerli da forze maligne.[64]
Gli sciamani, dopo aver fatto purificare il malato tramite digiuno di ventiquattro ore ed astinenza sessuale di tre giorni, prelevavano un pugno di sabbia e lo strofinavano sopra la parte malata, dopodiché con canti propiziatori richiamavano gli spiriti benigni. Al termine del rito il paziente trasferiva il male da sé stesso al *mandala*, che poi veniva distrutto con l'aiuto del corpo della persona stessa che, così facendo, annullava la negatività.[65]
Perfino gli Ebrei tedeschi del Medioevo disegnavano un cerchio attorno al letto come protezione delle donne che avevano appena, considerate ancora troppo deboli per difendersi dal mondo esterno.
Gli ambasciatori romani, quando venivano inviati a comunicare un messaggio a potenze straniere, tracciavano attorno a sé un cerchio coi loro bastoni per ricordare la loro inviolabilità.
La forma circolare delle monete antiche cinesi realizzate con un quadrato al centro, rappresentava un *mandala* che proteggeva la persona dalle influenze

[61] Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Roma-Bari: Edizioni Laterza, 1987, p.53.
[62] AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Sovraintendenza Antichità e Belle Arti, Comune di Roma, 1993.
[63] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004, p.19.
[64] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005, p.27.
[65] *Ibid.*

esterne. Il quadrato era simbolo della Terra e l'uomo protetti dalle forze della forma circolare del cielo.[66]
Lo scudo è un altro esempio di protezione materiale animica che protegge anche contro attacchi psichici e dalle divinità del nemico (ad es.: lo scudo di Achille rappresentava l'universo, Athena aveva disegnata sullo scudo la testa della Medusa che pietrificava chiunque la guardasse, i crociati utilizzavano la croce come simbolo).[67]
Il cerchio delimita sostanzialmente uno spazio che rappresenta l'esteriorizzazione del proprio psichismo, quindi si può dire che l'uomo stesso è il limite della circonferenza entro la quale nessuno energia interna può penetrare.
L'iniziando che vuole compiere il rito del *mandala* personale di solito deve compiere dei passaggi specifici per prima cosa *purificarsi*[68]mentalmente e fisicamente. L'eliminazione dei demoni (*mara*) avviene tramite l'evocazione della dea terra, che poi verrà toccata con il *vajra*, strumento indispensabile della liturgia che trasformerà la terra in diamante.
Dopodiché si passa alla fase della *centratura tramite meditazione*. Acquietando il proprio centro si crea un campo interno organizzato chiamato *orientamento*, che è il terzo passo di questo processo. Attraverso esso la persona sa da quale parte orientarsi per effettuare il rito, in quanto ogni punto cardinale ha i suoi propri poteri energetici. Di solito questa cerimonia viene effettuata tramite un prete o uomo di medicina che porta tutte le energie ad un'armonia psichica.
Si passa poi alla *creazione del cerchio*, all'incirca di tre metri di diametro, facendo attenzione a non lasciare nessuna interruzione tra le linee (per non lasciar passare energie negative). Per quanto riguarda la posizione nella quale disegnare il *mandala*, si tende a cercare (o creare) una superficie pianeggiante e levigata, preferibilmente vicino a dell'acqua corrente e/o ad un tempio o chiesetta. Di solito, più che per rituali personali, nei procedimenti più importanti riguardanti *mandala* cosmici e durante la procedura ufficiale del *mandala* di Kalachakra,[69]si usano differenziare due corde: una intrisa di polvere bianca di riso usata per tracciare la parte esterna del *mandala*, l'altra composta da cinque fili intrecciati di diverso colore (chiamata '*corda della gnosi*') usata per dare forma alle figure delle varie divinità che popoleranno lo spazio dentro alla corda bianca. Si tendono ad usare materiali naturali come carbone, gesso, riso, ecc.; se il cerchio vuole essere permanente si applicano delle pietre che non verranno più usate per altri scopi. Ai lati ed al centro vengono posti dei vasi d'acqua con lo scopo di accogliere le divinità che sacralizzano l'opera.
Con l'effettuazione del rito nei *mandala* magici si formerà un '*tendel*', ovvero un'intima unione tra maestro ed allievo che farà da unione per i loro *karma*.

---

[66] *Ibid.*
[67] Valerio Sanfo, *op. cit.*, p.29.
[68] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999, p. 35.
[69] AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Sovraintendenza Antichità e Belle Arti, Comune di Roma, 1993.

La quinta fase riguarda l'*assunzione*: la consapevolezza creata tramite il *mandala* viene assorbita anche internamente tramite la concentrazione e meditazione sul completamento del *mandala* così che il lavoro del cerchio viene trasferito infine anche nel corpo e nella mente della persona.[70]
Dopodiché avviene la *distruzione del rituale*. In quanto il *mandala* ormai è stato assorbito interiormente, può avvenire il distacco dal lavoro materiale effettuato. Di solito viene raccolto il materiale e poi disperso nell'acqua per eliminare le energie negative assorbite durante il rito. Con l'atto di *reintegrazione*, durante la distruzione si osserva l'acqua e si pensa a ciò che è stato fatto. In questo momento si può percepire come l'energia accumulata, globale della persona o del progetto effettuato, viene sparsa nell'ambiente e viene a trovarsi in ogni luogo. Infine, c'è la fase di *attuazione*, il vero e proprio scopo del preludio mandalico che riguarda il raggiungimento di uno stato di equilibrio ed armonia, di ritornare ad un ordine dal caos precedente per agire con bellezza e bilanciamento in ogni fase della vita.

1.3 Esempi di *mandala* in natura

Il *mandala* si può considerare come principale modello di ordinamento del mondo naturale. Nel cosmo ci sono manifestazioni di forme concentriche simmetriche che sembrano impossibili siano state create dalla natura.[71]
Sono tantissime le forme attorno a noi che ci rimandano a questo movimento circolare e si può notare principalmente dal fatto che ogni cosa è composta da *atomi*, che sono dei *mandala* che si formano dai movimenti concentrici di elettroni che girano attorno al nucleo atomico in quiete.[72]Considerando la forma circolare che si ripropone in questi sistemi ed il tipo di nucleo interno che ugualmente viene a crearsi, si possono considerare dei *mandala* anche le particelle elementari trovate all'interno degli atomi: neutroni, protoni, elettroni ed anche probabilmente i nucleoni ed i quark.[73]
Oggi non siamo ancora in grado di fotografare queste minuscole particelle, anche se i loro effetti possono essere fotografati: tramite raggi x sono inviati alla punta di platino di un ago dove vengono curvati su ogni atomo. In questo modo verrà a crearsi un modello a campi concentrici e con un nucleo analogo ad un sistema mandalico.[74]

[70] Tom Anderson *"Mandala: Constructing Peace through Art"* in Art Education, Vol. 55, N. 3, Maggio 2002, p.38.
[71] Kamala Murty, *Il libro illustrato dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1998, p.8.
[72] Ruediger Dahlke, *Terapia con i Mandala*, Milano: TEA, 2000, p.35.
[73] *Ibid.*
[74] *Ibid.*

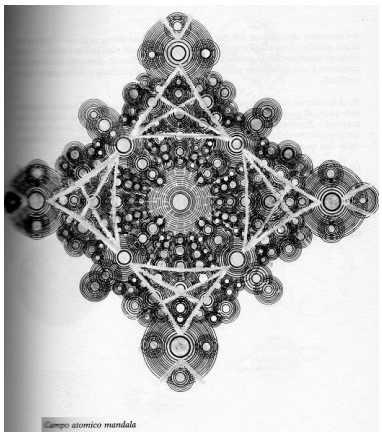


Fig. 2

La figura mandalica si può riscontrare anche nel ventre della madre, dove la forma sferica rappresenta la casa ed il posto più sicuro che possiamo immaginare.[75]
La natura tende alla formazione di elementi circolari in quanto una piccola quantità di liquido con sufficiente tensione superficiale e lasciata libera da costrizioni, tende ad assumere la forma sferica.[76]

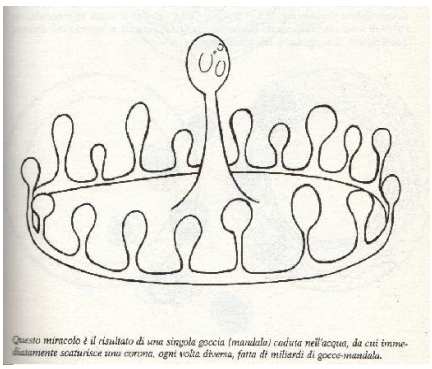


Fig. 3

Restando in argomento scientifico, uno studio iniziato nel 1700 dal fisico Ernst Chladni ha dimostrato che il suono influenza la materia.[77]
Ripreso l'argomento dallo svizzero Hans Jenny, lo studioso ha continuato ponendo alla base dei suoi studi le vibrazioni.[78]
Ponendo alternativamente sabbia, gesso, polvere, acqua ed olio su un piatto metallico, per poi investire le sostanze con onde sinusoidali, scoprì difatti che le sostanze andavano a creare *figure geometriche regolari* sempre alle stesse

[75] *Ibid.*
[76] Giorgio Grungo, *Il suono come messaggio armonico dell'universo*, s.l: Youcanprint, 2013, p.45.
[77] *Ibid.*
[78] *Ibid.*

frequenze. A vibrazione interrotta, le masse scivolano giù sotto l'influenza della gravità.
Ecco la prova, quindi, che non solo noi siamo fatti di cellule mandaliche, ma anche il mondo inorganico (rocce, montagne) si origina da atomi di cristalli di vari tipi e forme.[79]
Interessante da analizzare è anche il mondo dei cristalli di neve.
Non esistono due fiocchi uguali e questo ha sempre affascinato studiosi e non. Le configurazioni naturali dei fiocchi hanno una base matematica,[80]in quanto la natura di per sé presenta regolarità matematiche, ma è interessante vedere che oltre alla regolarità data da questa base esistono anche infinite varietà, che dimostrano come due apparenti effetti contrastanti come 'regolarità' e 'varietà' possano essere unificati sotto il concetto di simmetria, che accomuna una grande parte di regolarità naturali, dimostrando che anche le parte definite irregolari hanno in realtà una loro logica profonda.
La formazione del cristallo avviene tra le nuvole a bassa temperatura, dove un nucleo di polvere fa da condensa attorno al quale una gocciolina di vapore si congela e solidifica. Con l'abbassarsi conseguente della temperatura, le molecole rallentano il loro movimento trovandosi 'bloccate' nella struttura che si sta formando (la stabilizzazione di un tetraedro perfetto avviene a 109,5° C).
Essi partono da una 'forma base' (Fig.4), un cristallo esagonale di ghiaccio, dal quale dipartono 'rametti' e lamette chiamate 'dendriti' (Fig.5) all'incirca da -2° C che si formano prima di arrivare a terra, incontrando vari stati di pressione ed umidità. Dagli angoli è infatti più facile 'catturare' l'umidità circostante e si formano i fiocchi veri e propri che vanno dai 2 ai 4 mm.[81]

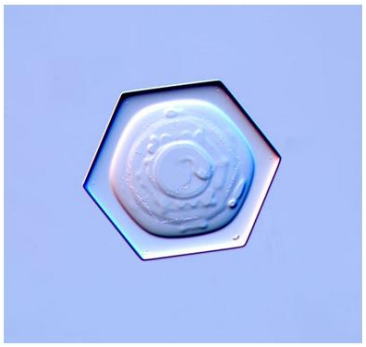


Fig.4

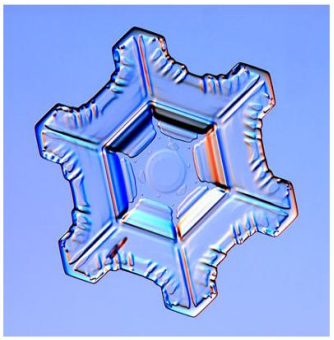


Fig.5

[79] Ian Stewart, *Che forma ha un fiocco di neve?Numeri magici in natura*, Torino: Bollati Boringhieri, 2003.
[80] *Ibid.*
[81] Kenneth Libbrecht , *The Secret Life of a Snowflake: An Up-close look at the Art & Scienze of Snowflakes*, Minneapolis: Voyageur Pr, 2010.

Fig.6 Foto K. Libbrecht

Attorno ai -15° C sui bordi del cristallo si formano piccole 'creste' che protendono verso l'aria umida dando forma a lame principali e secondarie (Fig.6). Si possono poi trovare fiocchi che invece di avere le solite sei punte, ne hanno ben dodici: questo avviene per lo 'scontro' di due fiocchi sovrapposti, ruotati di trenta gradi l'uno rispetto l'altro (Fig.7).

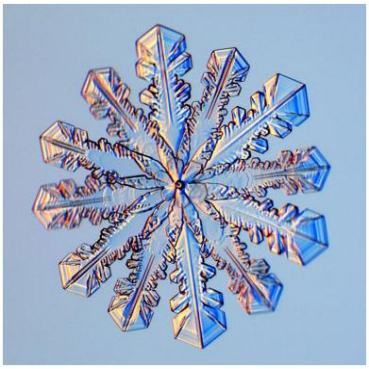


Fig.7 Foto K. Libbrecht

Osservando anche i sistemi animali, un sistema mandalico risulta essere la tela degli aracnidi, che rivela la completezza dell'universo, la difesa del centro e l'intreccio eterno della creazione.[82]

Essa è composta da fili microscopici della seta che secerne il ragno dalle sue ghiandole dandole forma per lo più forma orbicolare, grazie ad azioni ripetitive e spiraliformi verso il centro. I fili non viscosi servono a crearne la struttura, mentre quelli viscosi ad intrappolare le prede, funzione principale della ragnatela.

La tela è organizzata in modo da mostrare una risposta non lineare allo stress che le conferisce quindi maggior resistenza ai difetti strutturali, facendola deformare ma senza cedere.[83] Partendo da un punto, il ragno si lancia a formare un filo, dopodiché risale al punto di partenza, portandosi più avanti rispetto al

[82] José Arguelles / Miriam Arguelles, *Il grande libro dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1980, p.99.

[83] Riccardo Groppali, *Aracnologia. Classificazione e studio degli aracnidi. Biologia, ecologia e rapporti con l'uomo dei ragni*, Genova: C.L.U, 2013.

punto precedente, lanciandosi nuovamente e continuando la spirale. L'intreccio dei fili creati può andare dai 45 ai 72 chilometri.
Di solito i ragni si appostano al centro delle ragnatele per potersi spostare velocemente in ogni direzione.

Fig.8 Tela di ragno

La tela rappresenta anche una metafora del principio divino, Brahma, che lo yogi impara a sviluppare per fuoriuscire dal maya nella quale siamo immersi nel mondo. Questa struttura si sviluppa grazie alla visione interiore che viene effettuata, portando a vedere come nascita e morte siano il centro e l'origine di ognuno di noi.[84]

[84] Heinrich Zimmer, *Les Philosophies de l'Inde*, Paris: Payot, 1951, p. 248.

CAPITOLO II

FIGURE MANDALICHE NELLA CULTURA

Le immagini riconoscibili come 'figure mandaliche' che continuano a tornare dai tempi antichi sono molte e svariate sono quelle riprese e completamente stravolte nei loro significati originali.
I simboli culturali sono creati per esprimere quelle 'verità eterne' proprie di molte religioni. Essi subiscono variazioni e sviluppi durante il tempo diventando così immagini collettive accettate dalle società civilizzate, nonostante continuino a possedere il loro antico fascino originario.[85]
Qui di seguito verranno esposte delle raffigurazioni mandaliche da me selezionate in quanto formalmente e concettualmente inerenti all'argomento e ritrovate svariate volte nei volumi consultati in questa ricerca. Sono figure alle quali veniva data importanza archetipa, simboli che si ripropongono ciclicamente e con una grande rilevanza ai tempi antichi riportati poi fino a noi.

-Il labirinto

Il *mandala* sotto forma di labirinto (parola di origine antichissima che designava la *pietra*) simboleggia un percorso interiore, un cammino d'iniziazione attraverso il quale lo spirito, superando vari ostacoli, si innalza alla fine ad un livello superiore raggiungendo il centro della figura ed una seconda nascita.
Ritrovato come simbolo su incisioni rupestri europee nel II millennio a.C., si spostò poi in Oriente e nelle zone indiane. Si può dire che esso sia un simbolo polisemico, nascente dalla figura della croce, per poi svilupparsi in modo più o meno concentrico.[86]
Un esempio di labirinto riguarda i cunicoli creati dagli egizi per occultare il tesoro che si trovava nelle camere mortuarie delle piramidi.[87] Non sempre è artificiale, ad esempio a Postumia si possono trovare grotte naturali con all'interno labirinti di gallerie di oltre venti chilometri considerate le più importanti del mondo.
Il labirinto assume anche una funzione magica protettiva, confondendo con i vari ingressi le forze maligne psichiche o chi vuole, senza giusto motivo,

[85] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983, p.93.
[86] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005.
[87] Paolo Santarcangeli, *Il libro dei labirinti. Storia e mito di un simbolo*, Torino: Frassinelli, p.292.

rivolgersi verso il centro.[88]Da segnalare anche gli scritti di Jackson Knight, dove si esaminano due modellini d'argilla di case risalenti all'epoca arcaica ritrovati nei pressi di Corinto, Grecia, che esternamente erano circondate da meandri formanti labirinti protettivi. Oltre alla funzione di protezione esterna, questi tracciati erano usati anche per non lasciar 'scappare' fuori dalla dimora le influenze benefiche. È un sistema di difesa iniziatico posto a guardia di un luogo sacro e la via di uscita è concessa a colui che accoglie la parte femminile della propria personalità (anima), ritrovando così l'unità perduta della sua psiche.[89]Visto invece dagli occhi di chi lo deve percorrere, esso aiuta a trovare la giusta strada, aiuta a mettere in ordine ciò che è in confusione e a far nascere ciò che si deve ancora sviluppare.
La leggenda di Teseo (uomo-eroe) che, grazie ad Arianna (la ragione suprema) uccide il Minotauro (rappresentante l'uomo-bestia che vive nella confusione) nel labirinto è un esempio perfetto e molto conosciuto dove il simbolo della psiche finalmente si libera dal male che la teneva schiava.
Tra i popoli dell'Oceania[90] si tende ad aspettare l'anima del morto sulla soglia della caverna e al suo ingresso, all'arrivo dell'anima, la persona coinvolta con il defunto cancellerà il disegno del labirinto facendo sì che l'anima si perda tra le tenebre della caverna.
Tra gli indiani d'America ed i Maya è nota anche la sua rappresentazione pittorica come viaggio verso gli Inferi.
Alle volte il labirinto è invece un tracciato per le danze rituali, che conferiscono l'idea di una 'continuazione infinita' della forma a spirale.
La danza in cerchio presuppone una centratura che non deve andare smarrita durante l'esecuzione. Chi non trova il proprio centro, non può danzare attraverso la vita.[91]
Architetture di stampo spiraliforme si ritrovano nel Barocco, nei giardini settecenteschi ed in tempi recenti con Le Corbusier, con edifici senza limiti e progetti di città mai realizzati e nella Sagrada Familia, costruzione incompiuta di Gaudì, dove una pianta senz'angoli e una concezione cavernosa rendono il complesso bizzarro e inafferrabile nei suoi volumi.

-Pentagono

Il pentagono è un poligono di cinque lati e cinque angoli. È un antico simbolo pagano, rappresentato fin dall'epoca babilonese.

---

[88] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005, p.35.
[89] Matilde Battistini, *Simboli e allegorie*, Milano: Electa, 2002.
[90] Paolo Santarcangeli, *Il libro dei labirinti*, Torino: Frassinelli, 2005, p.129.
[91] Ruediger Dahlke, *Terapia con i Mandala*, Milano: TEA, 2000, p.229.

Comprende il numero due (femminile) ed il numero tre (maschile), dove la loro unione determina la comparsa della vita. Il numero cinque rappresenta il numero degli elementi ma anche Shiva e la fonte della vita e della morte.[92]
La sua forma riproduce il microcosmo e il macrocosmo, combinando tutta la creazione ed il cosmo in un unico segno. Le cinque punte simboleggiano i cinque elementi metafisici di acqua, aria, fuoco, terra e spirito.
Anticamente il pentagono tendeva a rappresentare la dea pagana Venere,[93]simbolo sessuale di forza e bellezza associato alla figura in quanto il pianeta stesso compie un percorso simile al pentagono nel cielo. Più tardi si associò all'essere umano, con le sue cinque estremità (braccia, gambe e testa).[94]
Si tende a considerarlo spesso un simbolo satanico per la divinizzazione dell'umano al posto del dio, ma in realtà assume forma negativa solo girandolo con la punta verso il basso dove appunto assume significato di simbolo satanico e di distruzione.[95]
Per Pitagora era un simbolo sacro che esprimeva armonia tra corpo ed anima. In Occidente si ritrova nelle tombe egizie e sui vasi etruschi.[96]

-La swastika

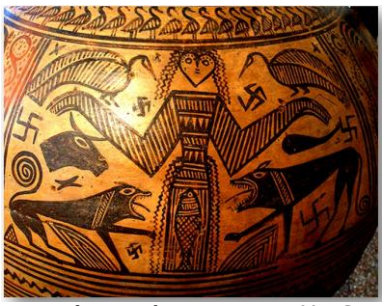


Fig. 9 Athena con le svastiche, vaso greco, 700 a.C.

La parola deriva dal sanscrito *'svastica'* che significa 'prosperità, benessere'. Essa è uno dei simboli più antichi e diffusi dall'Asia all'America e si ritrovano rari esempi riprodotti già nel tardo Paleolitico.
Passando alla funzione rappresentata nell'esoterismo,[97]la swastika raffigura il simbolo del 'Polo' o del 'Centro', l'*Axis Mundi*.
Le linee all'estremità della croce greca sono costituite da bracci uguali con aggiunte delle appendici perpendicolari ad ogni braccio. Queste appendici possono indicare delle frecce direzionali, segnando un movimento rotatorio

[92] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.
[93] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005.
[94] Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005.
[95] Valerio Sanfo, op. cit., p.203.
[96] Eleonora Bairati / Anna Finocchi, *Arte in Italia*, Torino: Loescher, 1984.
[97] Réne Guénon, *Simboli della Scienza sacra*, Milano: Adelphi Edizioni, 1975.

orario (positivo ed evolutivo) o antiorario (negativo ed involutivo, in questo senso presa d'esempio dal regime nazista che la propose come simbolo del loro potere).[98]
Per l'antica civiltà dell'Indo era considerato un simbolo propiziatorio e solare connesso al dio Vishnu.[99]
Nel mondo celtico un simbolo che si allaccia alla croce uncinata è la *Triskelis* (Fig.2), composta però solo da tre 'gambe'. È rintracciabile su costruzioni megalitiche irlandesi.
La svastica è riconosciuta anche come variante della croce, entrambi simboli d'incontro. Viene associata al cambiamento e al movimento, come quello effettuato dal sole che così facendo dà origine alle stagioni.[100]
Infine da menzionare sono le '*svastiche meandriche*' (Fig.3), figure complesse rintracciabili attorno al V-VI secolo a.C. e definite da Valerio Sanfo come '*una fusione tra il simbolo della croce uncinata ed un labirinto'*.
Secondo Jung questa è una di quelle figure che rimane nell'inconscio collettivo, che sarebbe la parte del cervello che registra e conserva l'eredità psicologica di tutti i tipi.

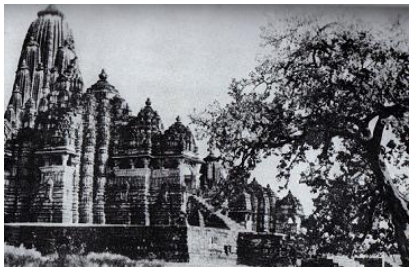
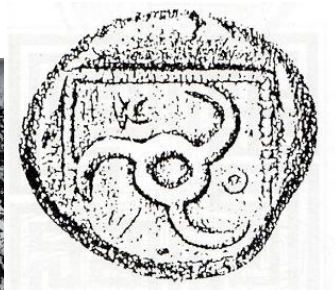


Fig.10 Tempio di Kandariya


"Triskelis": diritto di uno statere (450-420 a.C.) dalla Licia.
Fig. Triskelis

Svastica meandrica: mosaico pavimentale di una villa romana, a Sparta.
Fig.12 Esempio di svastica meandrica

-Il rosone

Fig.13 Facciata con rosone di Notre Dame di Parigi

[98] Gioachino Chiarini, *Simboli celesti. Immagini della staticità e del movimento*, Macerata: Quodilbert, 2005.
[99] AAVV, *Tibet e popoli dell'Himalaya*, Milano: RED edizioni, 2000, p.83.
[100] José Arguelles / Miriam Arguelles, *Il grande libro dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1980, p.40.

Il rosone è un elemento decorativo realizzato da una finestra circolare applicata alle facciate delle chiese di stile romanico e gotico sviluppatosi a metà del XII secolo in Francia settentrionale.[101]L'innovazione più importante del gotico riguarda lo spessore ridotto delle pareti e l'attenuazione degli effetti di profondità ottenuti con l'inserzione di grandi finestre, realizzando uno scheletro portante agile e retto all'esterno da archi rampanti. In questo modo la parte alta delle pareti, libera dalla funzione portante, viene riempita da grandi vetrate colorate. Esse, grazie alla luce diffusa, creano così composizioni cromatiche particolari e dagli effetti spettacolari che valorizzano le sculture interne e caricano l'edificio di valore simbolico.

La maggior parte delle cattedrali gotiche stesse fu costruita su luoghi considerati sacri e di solito hanno la pianta a croce latina ed orientamento verso i punti cardinali, creando un particolare gioco di colori con le luci entranti.[102]

Uno degli edifici più perfetti in stile gotico è considerato il Notre-Dame di Parigi, costruito nel XIV secolo. La disposizione dei portali e delle finestre risulta armoniosa e leggera.

I motivi geometrici per lo più sono in ripetizioni di multipli di tre o di quattro, delimitando al loro interno altri cerchi concentrici che formano le vetrate raffigurando per lo più passi del Vangelo.

Il centro di solito rappresenta il punto di maggior luminosità, corrispondente alla figura di Cristo, così come i *mandala* orientali rappresentano al centro con colori chiari la divinità. Al posto dei quattro cancelli ai punti cardinali, qui ci sono le immagini dei santi che agiscono da intermediari per arrivare al Cristo.[103]

La ricerca di una rappresentazione perfetta ed espressiva è importante per rappresentare al meglio il messaggio della storia raccontata, che dev'essere il più commovente e soddisfacente possibile per il fedele.

Nelle chiese di architettura romanica indicava anche la '*ruota della Fortuna*', come nella Basilica di San Zeno a Verona. Qui un uomo indica con la mano destra, andata perduta, la somma fortuna dando dimostrazione della ciclicità della fortuna e 'confinando' il tempo umano nel tempo di Dio.[104] Il gesto verso l'alto dà dimostrazione di non fermarsi a questo mondo ma di risalire a chi sta più in alto della Fortuna, verso Dio.

La sua funzione è quella di invitare alla contemplazione i fedeli e di creare un 'avvertimento': la sua sola visione, infatti, può portare in escandescenze i 'posseduti'.

---

[101] Ernst Gombrich, *La storia dell'arte raccontata da E.H. Gombrich*, Torino: Einaudi, 1997, p.40.
[102] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, p.33.
[103] *Ibid.*
[104] Silvia Musetti *"Il rosone della chiesa di San Zeno Maggiore a Verona. Alcune considerazioni."*, in Annuario Storico Zenoniano, 2013, p. 39.

-Massoneria

Fino alla fine del XVIII secolo, i dipinti hanno avuto significati segreti e molteplici anche in Italia.
L'esoterismo ed i simboli magici infatti erano parte integrante di opere di elevato livello e gli stessi pittori che le dipingevano facevano parte della Massoneria.
Essa è un'associazione esoterica segreta e come tale iniziatica nata all'incirca nel XVII e che ha come scopo il miglioramento dell'uomo e dell'umanità. I suoi affiliati devono passare attraverso tre fasi, ovvero Apprendista, Compagno e Maestro che corrispondono alla scoperta, all'assimilazione e alla üpropagazione della Luce. Condividono quindi gli stessi ideali di natura morale e metafisica e la comune credenza in un essere supremo chiamato 'Grande Architetto dell'Universo'.
Il legame con l'esoterismo si può notare dalla simbologia delle varie opere, contenenti anche riferimenti alla 'scienza dei numeri'.
Giordano Bruno (1548-1600) disse a proposito: '*L'ordine di una figura in particolare e la consonanza di un determinato numero evocano tutte le cose*'.[105]Bruno fu un filosofo finito al rogo per argomentazioni eretiche e si dice il primo a fondare una setta di iniziati, i Giordanisti, dalla quale potrebbe derivare (e che sicuramente ha preparato ed influenzato) la Massoneria.[106]
In questo periodo l'accettazione di diverse ideologie portò ad un'apertura nell'associazione ed il rapporto tra Dio, l'uomo e la natura è di correlazione.
Bruno era molto attaccato al settenario, nesso fra l'uomo e l'universo e figura di solito rappresentata da un quadrato sormontato da un triangolo, che rappresenta le influenze astrali e gli elementi base della retorica. Mettendo in corrispondenza questi elementi Bruno vuole armonizzare memoria, immaginazione, affetti emozionali ed intelletto.
Elaborò quindi dei *Sigilli Ermetici* in grado di stimolare l'intuito. Grazie alla sua 'geometria sacra', si percepiranno gli archetipi di queste immagini e le emozioni a loro legate.
Riassumendo, le stesse composizioni effettuate da Bruno sono immagini archetipe celesti e vogliono rappresentare le leggi dell'universo stesse. La trasformazione del naturale al divino (che porta alla '*magia*') avviene sempre e comunque, indipendentemente dalle emozioni provate, attraverso l'amore, mèta ultima.[107]

[105] Alexander Roob, *Alchimia e Mistica*, Taschen, 1997, p.623.
[106] René Guénon, *Studi sulla massoneria*, Roma: Gherardo Casini, 2010, p.20.
[107] Jean-Pierre Brach, *Il simbolismo dei numeri*, Roma: Arkeios, 1999, p.88.

Fig. 14

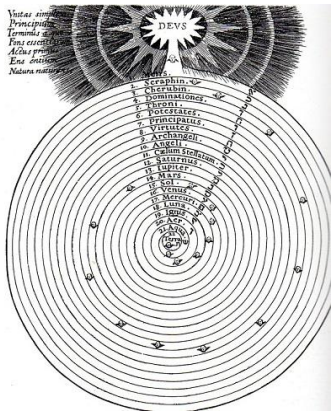


Fig. 15

Un discorso molto simile può essere fatto a riguardo della *Musica delle Sfere*, dove si paragonano i movimenti dei corpi celesti ad un'armonia data dalle proporzioni matematiche.
Si sviluppò la visione magico-ermetica dell'armonia, espressa dal monocordo di Robert Fludd (1574-1637, medico alchimista ed esponente massonico), in cui gli elementi sono disposti verticalmente fino ad arrivare a Dio (Fig.15). Interessante notare che figure molto simili si sono ritrovate nelle rappresentazioni dell'interno della Terra, disegnata in centri concentrici fino ad arrivare al nucleo raffigurante il regno degli Inferi.
L'esoterismo massonico si sposa perfettamente con l'architettura del tempo e le costruzioni studiate a tavolino sono tantissime.
Il tema della fortezza è molto trattato e la visione della Gerusalemme celeste a forma mandalica è stata dipinta da molti artisti massonici in tantissime varianti diverse. '*Fidus*' Hugo Hoeppner (1868-1948) fu un pittore simbolista tedesco che progettò numerosi templi teosofici (da '*teosofia*', dottrina che sostiene la possibilità di raggiungere la conoscenza di Dio e l'essenza della natura attraverso un'indagine che unisce misticismo e scienza) ispirati a piante mandaliche.

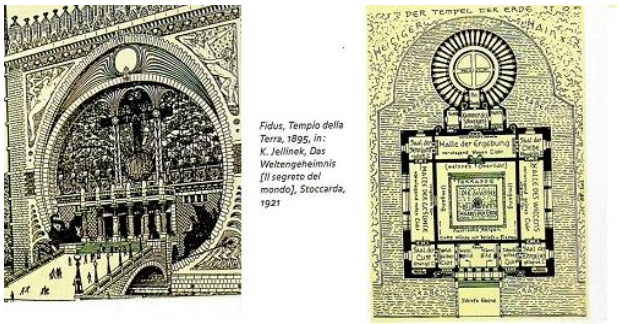


Fig.16

Si considera comunque che in realtà la Massoneria possa essere nata già ai tempi dei Templari durante il Medioevo, dando modo di riprendere motivi

arabeggianti durante le crociate e riportandoli tra artisti massonici che ne faranno uso a loro volta (vedi Leonardo e Dürer a p.41).[108]

2.1 Esempi di *Mandala* nella storia dell'Arte

-Pietra del sole azteca

Fig.17

La Pietra del Sole o *'pietra di Tenochtitlan'* è un monolite di basalto azteco di circa due metri, scolpito probabilmente nel 1492.[109]
E' molto probabile si tratti di un calendario, un *mandala* rappresentante l'avvicendarsi delle età e stagioni. La pietra rappresenta i sacrifici umani in nome del culto di Tonatiuh, il dio del sole che è rappresentato al centro del monolite con la lingua fuori come simbolo sacrificale. Da qui si diparte l'energia che viene messa in relazione con tutti gli altri pianeti.[110]
Ha forma circolare composta da cerchi concentrici rappresentanti elementi della cosmologia e teologia azteca e fu ritrovata nel 1790 a Città del Messico. Fu scolpita usando attrezzi di selce affilati da un artista chiamato Técpatl (1470 ca.) e probabilmente era colorata con colori tratti da elementi naturali, soprattutto giallo ocra e rosso. Alcune parti rimasero grezze per dare la possibilità alla pietra di brillare alla luce del sole, risaltando così anche il volto centrale del dio.
Il primo cerchio rappresenta quattro soli generatori del mondo, periodi nei quali il genere umano si estinse. Gli altri cerchi rappresentano figure animali ed universali mentre il bordo esterno è decorato da puntini rappresentanti le stelle.

[108] Davide Ferrari, *La quarta via di Leonardo*, s.l.: Lulu Pr, 2013, p.20.
[109] Manuel Aguilar-Moreno, *Handbook to life in the Aztec World*, Oxford: Oxford University Pr., 2007.
[110] Manuel Aguilar-Moreno, op.cit., p.181.

La pietra rappresenta la vittoria nel 1428 degli aztechi contro Tepanec con la conseguente conquista della Valle del Messico, portando una nuova era in Mesopotamia.[111]

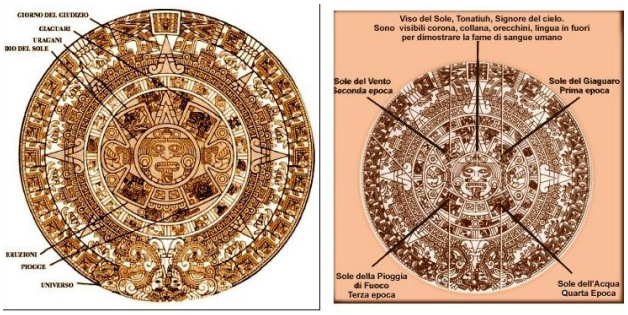


Fig. 18 Descrizione degli elementi raffigurati sulla Pietra del Sole

Si ritiene svolgesse anche la funzione elemento d'esaltazione della guerra in quanto creatore ed innovatore presso le varie divinità collocate del calendario.[112]

-Ruota della Vita

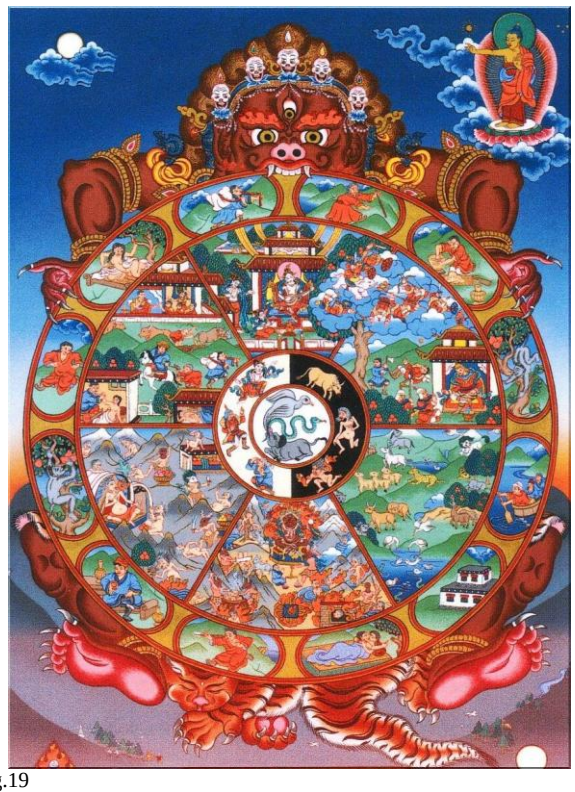


Fig.19

[111] Manuel Aguilar-Moreno, op.cit., p.182.
[112] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.

Nota anche come *Bhavachakra* o 'ruota dell'esistenza', è il maggior simbolo buddista accettato in tutte le Scuole ed arti. Suddiviso in sei livelli di esistenza che costituiscono il *samsara* (ciclo di vita e di morte nell'infinità circolarità del tempo), lo stile è semplice e non ha particolari significati esoterici come invece molte altre rappresentazioni di *mandala* tantrici.[113]
Il *mandala* è composta da cinque strutture narrative.
Al centro sono rappresentati i tre veleni che vincolano al mondo: un gallo rosso che indica il desiderio, un serpente indica l'odio ed il maiale l'ignoranza. Esse si alimentano l'un l'altra mordendosi la coda a vicenda.[114]
Il cerchio in bianco e nero attorno a quello centrale è popolato da anime che salgono e scendono nei cicli delle rinascite, a sinistra verso stadi superiori raggiunti con un buon *karma*, a destra verso quelli inferiori raggiunti con cattivo *karma*.
Di seguito ancora, i sei mondi samsarici che rappresentano i sei destini si leggono in senso orario dall'alto e sono invece: il regno bianco degli déi (dove c'è uno stato di felicità ma illusorio poiché essi lasceranno il regno al termine del loro karman), quello rosso degli *asura* (semi-dei o demoni in guerra perpetua provocata dall'invidia che percuote tutte le creature), il regno giallo degli spettri o preta (spiriti famelici che soffrono la fame e sete per la loro avidità), nero degli inferi (dove vivono le creature in preda dell'odio e della collera che avranno una possibilità di riscatto per imboccare la strada della luce), verde degli animali (dominati dall'istinto, ignoranza e paura) e infine il mondo blu degli uomini (luogo delle aspirazioni e del libero arbitrio). Essi nella ruota risultano abbinati in maniera diametralmente opposta (es. déi/inferi).[115]
Qui può avvenire la liberazione della catena della rinascita se gli uomini riescono ad ottenere la coscienza della vera realtà, superando i mali rappresentati al centro della ruota.
In ciascun settore appare ad indicare la via d'uscita dal circolo il bodhisattva.[116]
Altre dodici figure simboliche rappresentanti le 'cause interdipendenti' si trovano nell'anello esterno, a rappresentare uomini o animali che agiscono in vari settori dominati dai condizionamenti esistenziali e dalle pulsioni psichiche negative dando valore all'egoismo e all'ignoranza.
In senso orario sono: l'ignoranza (vecchia cieca che va verso un burrone), un vasaio (portare il peso karmico), una scimmia inquieta (coscienza), due uomini in barca (fluttuare dell'essere), una casa con finestre (mondo dei sensi), una coppia che copula (contatto), un uomo che corre con una freccia nell'occhio (sensazione), un uomo che beve (brama), una scimmia che coglie la frutta dall'albero (attaccamento), una donna stesa che invita all'accoppiamento

[113] Maggie Grey*"The Bhavachakra or Wheel of Life Mandala as a Buddhist Paradigm"*, Culture Mandala: The Bulletin of the Centre for East-West Cultural and Economic Studies, Vol. 7, Issue 2, 2007, p. 2.
[114] *Ibid.*
[115] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.
[116] Robert Adkinson (a cura di), *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, Milano: L'ippocampo, 2009.

(divenire), una partoriente (nascita), un uomo con un cadavere sulle spalle (morte).[117]
L'intera ruota è stretta negli artigli di *Yama o mara*, il Signore della Morte e dell'Ignoranza: solo la Conoscenza del nirvana potrà liberare dal dolore. In alto a destra è rappresentato Gautama Buddha ad indicare la luna, punto esterno alla ruota che indica la possibilità di superare le condizioni della ruota.
Si trova spesso dipinto su stoffa nella forma della *thangka*.[118]

-Shri *Yantra*

Fig.20

Chiamato anche *Navachakra* o '*Yantra* di tutti gli *yantra*', è uno degli *yantra* più importanti. Rappresenta la storia della creazione dell'Universo stesso e favorisce la buona sorte.[119]
È il diagramma più utilizzato nella ritualistica tantrica e nella meditazione rituale, inteso da tutte le scuole tantriche come una delle più grandiose proiezioni geometriche dell'ordinamento dell'universo.
Il più antico ritrovato è stato nel sud dell'India, nel tempio di Vidyashankara circa 2000 anni fa.
Esso simboleggia l'unione delle due massime potenze divine, il maschile e femminile che si fondono nell'Uno, a rappresentare l'energia creativa che dà vita al mondo manifesto.[120]
Consiste in un quadrato esterno rappresentate il primo *chakra*, dove l'adepto viene chiamato a prendere contatto con le pulsioni più basse.
I tre cerchi rappresentano tre diversi mondi ed influenze nelle quali l'uomo è coinvolto.
Dopodichè una prima serie di otto petali di fiore di loto (stato di agitazione che porta alla ricerca di desideri più profondi) e poi una da sedici (soddisfazione dei desideri materiali) incorniciano la parte centrale (cerchi che rappresentano il

[117] Antonio Monroy, op.cit.
[118] Per approfondimento vedere p.44.
[119] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.
[120] *Ibid.*

tempo infinito), prendendo coscienza che per la realizzazione bisogna abbandonare il mondo delle passioni e andare oltre, addentrandosi dal mondo fisico al mondo psichico.[121]
I nove triangoli isosceli che seguono si intersecano tra di loro, quattro rivolti verso l'alto a rappresentare il fuoco e *Shiva*, essenza maschile e suprema coscienza, e cinque rivolti verso il basso a rappresentare l'acqua e *Shakti*, l'essenza femminile creativa dell'Universo.
I due triangoli che si compenetrano hanno un significato simbolico analogo a quello dei *mandala* circolari, rappresentando la globalità della psiche della quale fanno parte sia la coscienza che l'inconscio.
Il *bindu* è al centro del quinto triangolo, quello femminile e a se stante perché in unione con il punto invisibile e preludio all'espansione del cosmo. In questo triangolo avviene la polarizzazione di *Shiva* (pura coscienza ed aspetto statico e inattivo dell'assoluta Realtà) e *Shakti* (forza del mondo ed energia cinetica della Verità estrema), cioè l'unione delle loro polarità.
Con l'arrivo quindi alle figure triangolari, il meditante farà incontro con le svariate energie per ricongiungersi con la Shakti ed eliminando le dualità precedenti. La contemplazione deve avvenire dalla periferia verso il centro, concentrandosi poi sul vuoto del *bindu*.
Si può affermare complessivamente che questa figura rappresenta il macrocosmo che si propone come mappa del microcosmo umano, che ugualmente deve trovare un punto d'incontro per superare la sua dualità.

-Stonehenge

Fig.21

Stonehenge ('stone': pietra, 'henge': sospesa) è una costruzione megalitica druida che si trova in Inghilterra, composta da due cerchi concentrici che vanno

[121] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.

a formare un *mandala*.[122] Le pietre che li formano servivano probabilmente per lo studio degli astri e la lettura del calendario.[123] Gli enormi blocchi sono orientati in modo da indicare la posizione del sole. Le pietre più grandi hanno cinquanta tonnellate e sono in gneiss e possono essere state trasportate attraverso slitte che scivolavano su rulli in legno e tirate con corde di cuoio da almeno una decina di uomini, anche se tutt'ora gli studiosi stanno chiedendosi come veramente sia stato creato questo luogo monumentale.
John Aubrey nel 1640 fu il primo a studiare il sito approfonditamente e a considerarlo opera dei Druidi. Successivamente l'architetto Wood considerò il luogo come funzione principale per riti pagani, opponendosi all'opinione di Stukeley che li considerava patriarchi biblici e non pagani. Infine, Lubbock, a fine Ottocento, fece risalire la costruzione all'età del bronzo basandosi sul ritrovamento di oggetti di bronzo sulle colline vicine. Con la datazione al radiocarbonio si è scoperto che il sito fu costruito attorno al 3100 a.C. e si concluse nel 1600 a.C.[124]
Interessante è vedere come siano stati rinvenuti analoghi neolitici con formazioni circolari approssimativamente riconducibili alla stessa epoca, come ad esempio il Cerchio di Brodgar in Scozia, il sito di Goseck in Germania, il sito di Göbekli Tepe in Turchia, il 'Circolo calendariale' di Nabta Playa (più antico di Sonehenge di almeno mille anni) ed in Italia sono presenti diversi circoli megalitici in Sardegna (Li Muri ad Arzachena e Pranu Muttedu a Goni). Un'altra testimonianza si ritrova in Irlanda, nel sito archeologico del NewGrange dove si è ritrovata una tomba circolare rivestita da pietre bianche del III millennio a.C. Alla base del tumulo si trovano altre 97 pietre, dette *kerbstones*, con incisioni a spirale e richiamanti la costruzione cosmogonica dell'universo, perfettamente allineate sul sorgere del sole nel giorno del Solstizio d'inverno.[125]
Questi esempi vengono studiati dall'archeoastronomia, che si occupa delle conoscenze astronomiche acquisite dai popoli dall'età del bronzo fino al XIV d.C. [126]

[122] Maria Carla Prette, *Educazione visiva e incontro con l'arte. La storia dell'arte*, Firenze: Giunti , 1995.
[123] Réne Guénon, *Simboli della Scienza sacra*, Milano: Adelphi Edizioni, 1975.
[124] Rosemary Hill, *Stonehenge*, s.l.: Paperback, 2009.
[125] George Coffey, *New Grange and Other Incised Tumuli in Ireland*, Glenrothes: Dolphin Press, 1977.
[126] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma:Ubaldini Editore, 1969.

Fig. 22 Circolo calendariale

Fig.23 Li Muri

- Cattedrale di Chartres

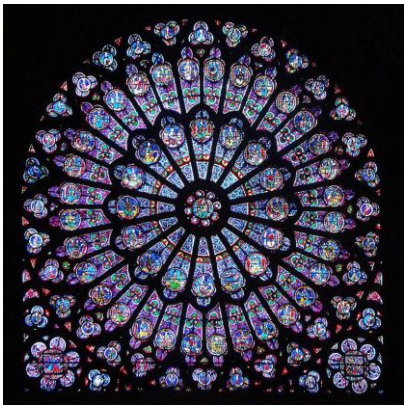


Fig.24

La cattedrale Notre-Dame de Chartres, costruita in Francia nel XI secolo, è considerata uno degli edifici religiosi più importanti al mondo ed esempio di uno dei edifici gotici più perfetti.
Essa è nota soprattutto per la sua ricchissima decorazione scultorea ed i suoi rosoni mandalici. Le 176 vetrate presenti rappresentano principalmente santi e personaggi biblici, sono del XIII secolo e possiedono una policromia eccezionale dove spicca il famoso ed inimitabile ‘ blu di Chartres’.[127]
Particolarità della chiesa è anche il labirinto inscritto sul pavimento della navata centrale, lungo 200 metri si sviluppa su di una superficie circolare di 12 metri di diametro. Figura geometrica del XII secolo, per alcuni rappresenta un cammino simbolicoche porta l’uomo al centro dove si trova la città di Dio, altri pensano che sia un Sancta Sanctorum, ovvero un percorso interiore che permette di raggiungere Dio attraverso la preghiera che culmina proprio nella rosa a sei petali (emblema del *Padre Nostro*).[128] Secondo Charles Challine, al centro del labirinto c’era una placca di bronzo rappresentante Teseo che

[127] Maria L. Reviglio della Veneria, *Il labirinto. La paura del Minotauro e il piacere del giardino*, Firenze: Polistampa, 1990.
[128] Carl Gustav Jung, *L’uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983, p.171.

combatteva contro il Minotauro con Arianna alle spalle, rimossa poi durante le guerre napoleoniche.[129] La linea invita a salire verso il coro della cattedrale ad Oriente, ovvero verso la luce, volendo evitare così ai fedeli di effettuare pellegrinaggi pericolosi lontano dalla città.

Fig. 25 Labirinto della cattedrale di Chartres

Occorre ricordare anche l'importante ritrovamento ad Alatri, di un affresco rappresentante lo stesso percorso labirintico ma con Cristo in luogo del rosone centrale.[130]Non esistono esempi simili in quanto questa particolare disposizione risulta appunto unica nel suo genere e viene datato precedentemente al labirinto di Chartres.
Una menzione particolare va fatta anche alle abbazie d'Europa all'interno delle quali vengono costruiti i *mandala* come previsto dalla tradizione dei monaci tibetani: un esempio riguarda l'abbazia cisterciense di Chiaravalle della Colomba, vicino Piacenza, dove si svolge in giugno il *Corpus Domini*. I monaci di vari ordini eseguono dei tappeti di petali di *mandala* rappresentanti motivi sacri dall'ingresso della chiesa al presbiterio della basilica, per poi distruggerli ed aspettare la primavera successiva.[131]

-I nodi di Dürer

Il famoso incisore del XV secolo Albrecht Dürer (1471-1528), esponente della pittura tedesca rinascimentale, attorno al 1506 ha realizzato una serie di sei xilografie intitolate *'Sechs Knoten*' (=sei nodi) rappresentanti dei nodi geometrici.
Essi sono composti da una linea bianca continua molto complicata in un disegno nero a forma circolare, con la firma dell'artista scritta all'interno del cerchio quasi in tutte le figure. Possono essere considerati modelli di ricami

[129] Maria L. Reviglio della Veneria, op.cit.
[130] Graziella Frezza / Francesco Tentarelli " *Il Cristo nel Labirinto di Alatri"*, in Nel Lazio. Guida al patrimonio storico artistico ed etnoantropologico, Anno 1, n. 2, Erma di Bretschneider, Roma, 2011, p.11.
[131] Gabriella Cella / Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997, p.160.

arabeggianti. Potrebbero riferirsi a culture megalitiche finlandesi o svedesi ed una particolare somiglianza si nota con il labirinto che si trova sul pavimento della cattedrale di Chartres.[132]
Una figura simile è stata attribuita anche a Leonardo Da Vinci e lo storico dell'arte Goldscheider considera probabile che l'artista si sia ispirato proprio a un'incisione su rame di un medaglione simile fatto da Da Vinci.
Nel Brahma Upanisad si fa riferimento al Ragno solare che tesse la tela con un filo solo, anche se molti sono i nodi. I nodi possono rappresentare i blocchi umani ed egoici da rompere per poter trovare la propria libertà.[133]
Coomaraswamy, studioso dei motivi decorati in questione, li considera come motivi in stretto rapporto con i labirinti rappresentati nelle chiese medievali (probabilmente simboleggianti 'firme collettive' di un'organizzazione, forse massonica) a causa del centro simile, dell'intrico di forme e soprattutto della linea continua simile al filo da percorrere in un labirinto.[134]
Il labirinto stesso può essere inteso come un 'nodo' da dover sbrogliare, elevando la proprio anima ad un livello più alto e dando comunque conferma di riuscita. Indipendentemente dal numero di nodi, infatti, il filo è continuo e l'arrivo, corrispondente al centro della figura, dove è riprodotto il nome dell'artista o architetto cosmico considerato 'la via', è sempre possibile.[135]

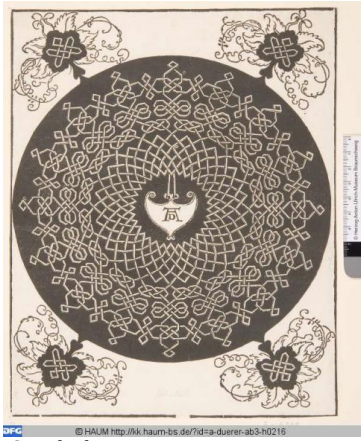


Fig.26 Nodo di Dürer

[132] Ananda K. Coomaraswamy *"The Iconography of Dürer's "Knot" and Leonardo's 'Concatenation'"*, in Art Quarterly, Detroit Institute of Art, 1944, p.13.
[133] Ananda K. Coomaraswamy, op.cit. , p.21.
[134] Réne Guénon, *Simboli della Scienza sacra*, Milano: Adelphi Edizioni, 1975, p.341.
[135] Ananda K. Coomaraswamy *"The Iconography of Dürer's "Knot" and Leonardo's 'Concatenation'"*, Art Quarterly, Detroit Institute of Art, 1944, p.30.

-L'uomo vitruviano

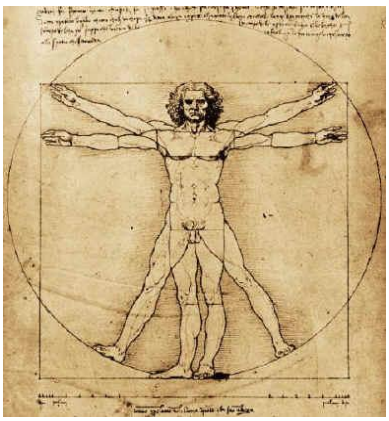


Fig. 27

L'uomo vitruviano è un disegno a matita e inchiostro su carta (34x34 cm) di Leonardo Da Vinci.
Esso è datato attorno al 1490 ed è la famosissima rappresentazione grafica del trattato classico di Vitruvio *'De Architectura'* riguardante le proporzioni ideali del corpo umano e di come possano essere armoniosamente inscritte nelle figure del cerchio e del quadrato, chiamate 'perfette'. Leonardo, così, afferma la scientificità della pittura ed immagina di tracciare il cerchio partendo dall'ombelico, considerato il centro dell'essere umano, per poi andare a formare una stella a cinque punte con mani e braccia, creando la circonferenza.[136]
La figura riproduce anche il microcosmo, rappresentando le potenzialità conoscitive dell'uomo e l'immortalità dell'anima collettiva che si ampliano in tutti i gradi del cosmo, dando così capacità di comprensione di ciò che è in natura fino ad arrivare a Dio. [137]
L'opera e la visione dell'uomo-microcosmo continua a suscitare un certo fascino su tutti gli artisti del mondo, tanto che ha ispirato rifacimenti, sculture ecc. da artisti come Leon Battista Alberti, Albrecht Dürer, fino a Dalì, Brecker, Marina Abramovich ed Hermann Nitsch.

[136] Frank Zöllner *"L'uomo vitruviano di Leonardo Da Vinci, Rudolf Wittkower e l'Angelus Novus di Walter Benjamin",* Raccolta Vinciana, fascicolo 26, 1995, p. 334.
[137] Matilde Battistini, *Simboli e allegorie*, Milano: Electa, 2002.

-Thangka

I *thangka* (‘than’= piano, ‘ka’=dipinto) sono *mandala* dipinti su stoffe o tele di solito rettangolari e disposti verticalmente destinati a monasteri e cerimonie connesse a ricorrenze celebrative o riti iniziatici. Vengono arrotolati se non sono esposti e vengono chiamati anche ‘dipinti su rotolo’.Visibilmente stimolanti, sono pitture permanenti, regolate dalla tradizione e norme rituali fissate da antichi trattati della rappresentazione. Un esempio di regola riguarda il fatto di non poter dipingere sopra o un dipinto già fatto o cancellarlo.[138]
Il thangka si compone di specifiche iconografie ed in Nepal, ad esempio, sono diffuse due tipologie che risentono dell’influenza della Cina e del Tibet: la prima è la *palas*, caratterizzata da immagini di divinità e scene naturali mentre nella seconda, *mandala*, le figure principali sono a forma geometrica e sono cerchi o quadrati.[139]
Le linee sono fluide e cercano di trasferire naturalezza nonostante la struttura stilizzata. Possono essere raggruppati in due categorie: quelli dipinti e quelli su seta, appliqué o ricamo. Di solito vengono eseguiti su fondo nero, fondo oro (per trattamenti augurali, deità pacifiche ecc.), fondo rosso, xilografia o dipinti a colori.
Di solito i pigmenti sono solubili in acqua, minerali ed organici, temperati con una soluzione di erba e colla e le figure sono geometriche, effettuate su una griglia sistematica di angoli e linee intersecantisi.[140] Il procedimento è complicato e richiede una profonda conoscenza di simbologia e disegno. Per non far sbiadire l’immagine si incornicia il tutto in broccati di seta dai colori vivaci.

-Ritrovamenti antichi

Nel sito di Ellora,[141]nell’ovest del Deccan, si sono ritrovate trentaquattro grotte che si estendono per più di un chilometro e mezzo. Le grotte rappresentano tutte e tre le religioni indiane (buddhismo, induismo e jainismo), dodici di queste sono buddhiste. Si trovano all’estremità sud, partendo dalla più semplice e più antica (grotta 6, 600 d.C.) per arrivare a quella più riccamente decorata (grotta 12, 710 d.C.). Queste due principalmente hanno strutture mandaliche interne e si sviluppano in più piani, volendo unificare le funzioni di residenza per i monaci con i veri e propri percorsi di culto. Si ritrovano ampi ambienti, sculture ricchissime ed immagini del Buddha e dei Bodhisattva. Nella prima il

[138] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.
[139] *Ibid.*
[140] *Ibid.*
[141] Cinzia Pieruccini, *Storia dell’arte dell’ India 1. Dalle origini ai grandi templi medievali*, Torino: Einaudi, 2013, p.144.

mandala si divide in nove parti di un diagramma quadrato, rappresentante il Buddha seduto nel gesto di predicazione della sua dottrina (*dharmacakramudrā*).[142] Nella seconda i Buddha sono nove, quattro a sinistra e cinque a destra e sono rappresentati in una più ricca varietà gestuale. La figura del *mandala* in queste due grotte risulta da principio integrativo che dà chiarezza alla sistemazione e alle immagini. Le loro rappresentazioni sono in due dimensioni e poco profonde, per poi essere riprese in modo tridimensionale più ampiamente parlando negli anni successivi, sebbene siano già di per sé le grotte stesse immagine naturale di un *mandala* tridimensionale.
In Giappone e Cina,[143]con l'introduzione del buddhismo nel VI secolo d.C., si iniziarono a creare dipinti mandalici e tra il 1200 e il 1300 si rappresentarono una serie di rari *mandala* raffiguranti gli déi della religione shintosta nella forma assunta in natura. I paesaggi furono la forma preferita con la quale si crearono gli *suijaku*: rappresentazioni sincretiche di gerarchia buddista e paesaggi naturali shintoisti.[144]Si dipinsero anche le reliquie della sacra montagna di Kumano (Kumano *Mandala*) proseguendo (dopo il VI secolo) con visioni più monocrome dei lavori fatti. [145]
Le visioni formali e razionali cinesi si distinguono da quelle più intime giapponesi: colline rotondeggianti e fiori colorati contribuiscono a rendere 'maggiormente decorativo' e 'amabile' l'aspetto dei loro dipinti.

2.2 Il *mandala* di Kalachakra

Dal 9 giugno all'11 luglio 1993 all'Acquario Romano è stato realizzato un *mandala* di sabbie colorate di Kalachakra (kala=tempo; chakra=ruota) da cinque monaci del Monastero di Namgyal.[146]
Esso simboleggiava il Palazzo della Divinità e di conseguenza, anche le pareti del Padiglione Divino simboleggiavano i vari stati di coscienza che si vengono a creare con la contemplazione dello stesso, come l'amore, la compassione, l'equanimità, la generosità e la moralità. La saggezza è rappresentata dall'elemento fuoco e da ciò che è rappresentato in rosso o bianco.[147]

---

[142] Geri Hockfield Malandra *"Ellora: The 'Archaeology' of a Mandala"* in Ars Orientalis Vol. 15, 1985, pp. 68-94.
[143] Sherman E. Lee "*Kumano Mandala"* in The Bulletin of the Cleveland Museum of Art, Vol. 41, N. 6, 1954, pp. 116-118.
[144] Sherman E. Lee, op. cit.
[145] *Ibid.*
[146] AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Sovraintendenza Antichità e Belle Arti, Comune di Roma, 1993.
[147] *Ibid.*

Fig.28

Questa rappresentazione, però, è stata solamente un esempio di un rito che avviene sistematicamente per l'iniziazione buddista presso il tempio di Mahabodhi a Bodh Gaya, in India. Qui, infatti, secondo la tradizione il Buddha (500-420 a.C.)[148] è stato colto dall'Illuminazione. Il rito viene chiamato appunto *Kalachakra* dal nome degli insegnamenti tantrici più elevati svelati dalla divinità omonima che rivelò il tantra della ruota del tempo, il Kalachakratantra,[149]al Buddha che fece girare la ruota del *Dharma* (ossia conferì l'insegnamento spirituale)[150] per tre volte, approfondendo la dottrina ad ogni giro, al regno di Shambala.
Il fondamento principale di questa dottrina è di mettere in luce l'identità di tutti gli opposti.
Questo processo tantrico iniziatico, quindi, si attiva in concomitanza con la preparazione visuale di un *mandala,*[151]invocando in precedenza le divinità del suolo, effettuando la consacrazione degli oggetti utilizzati durante la cerimonia ed analizzando l'attitudine dei discepoli.[152]
Esso sarà iniziato partendo dal centro (contrariamente al percorso fatto dal meditante) e completato di solito in sette giorni, mentre l'interno rito si estende per dodici giorni durante i quali i monaci reciteranno molte preghiere.

---

[148] Maurice Cotterell, *I superdei*, Milano: Corbaccio, 1999, p.20.
[149] Il Kalachakratantra è un testo che si rappresenta tramite il Mandala della 'Ruota del Tempo'. Entrambi si riferiscono agli aspetti esterni (cosmologia,astronomia ed astrologia), interni (ha a che fare con il proprio sistema di energia individuale e le interrelazioni tra corpo e mente) ed alternativi (pratica meditativa sul Kalachakra).Questa tradizione contiene tutti gli elementi dell'astrologia indiana ma si fonde con principi cinesi. (Tratto dal volume *L'immagine tibetana del tempo*.)
[150] Legge religiosa, rettitudine.
[151] Il mandala di Kalachakra è quindi una rappresentazione visiva del tantra di Kalachakra.
[152] AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Sovraintendenza Antichità e Belle Arti, Comune di Roma, 1993.

I tipi di iniziazione sono divise in tre fasi: le sette iniziazioni 'dell'ingresso simile ad un bambino', le quattro iniziazioni superiori e le quattro iniziazioni supreme. Pochissime volte viene conferita l'ultima iniziazione, quella del 'Maestro del *vajra*', che consente di iniziare a sua volta altre persone, compito presupposto principalmente al Dalai Lama.
Questi *mandala* di Kalachakra di polveri colorate (chiamati *dull-kyil-tson-khor*) sono effettuati con una precisione millimetrica, raggiunta anche grazie al posizionamento dei minuscoli granellini attraverso sottili tubi, imbuti metallici e raschietti chiamati *chak-purs*, che aiutano ad inserire la sabbia nei punti più difficili. L'imbuto in particolare è liscio all'interno e ruvido all'esterno e, strofinato con un altro imbuto, serve a spargere in modo più o meno sottile la sabbia a seconda della velocità dello sfregamento. Storicamente venivano creati con granuli di pietrisco frantumati colorati, mentre ora si usa sabbia, gesso tritato bianco, giallo ocra, arenaria rossa, carbone di legna ed una miscela blu data da carbone e gesso. Pollini, farine e radici sono anche usate, per poi venir mescolate e creare ulteriori variazioni di colori. Prima di inserire la sabbia viene disegnata la trama delle figure attraverso righe e penne ad inchiostro bianco, tracciando le linee principali più grosse con uno spago imbevuto di gesso liquido.[153]
Il *mandala* di Kalachakra si presenta come proiezione bidimensionale di un edificio sacro: al centro si trova il santuario con la divinità principale (*mandaleshvara*), circondato da una o più gallerie (*pattika*) concentriche talvolta divise in caselle quadrate (*pakara*) attraversate da portali (*torana*) ed il tutto può essere circondato da barriere di protezione (*rakshachakra*). La buddhità, quindi, può esprimersi tramite la formalizzazione geometrica di un impianto urbano.
Parallelamente si può interpretare la figura osservando semplicemente il *mandala*: essa ha al centro la divinità omonima, Kalachakra, e la sua compagna, Vishvamata, circondato da cinque *mandala* quadrati corrispondenti al suo palazzo (partendo da quello più interno: *mandala* della beatitudine, della gnosi, della mente, della parola e del corpo). Il colore nero ad est rappresenta il vento, il sud rosso come il fuoco, l'ovest giallo rappresenta la terra e il nord bianco come l'acqua.
All'esterno del palazzo seguono due livelli: uno strato rosso a rappresentare il fuoco ed uno strato grigio a simboleggiare l'aria. Al loro interno si trovano gli 'ottantotto elementali', geni sotto forma di sillabe germinali. La circonferenza bianca rappresenta il fluido mentre una cortina gialla attraversata da svastiche intrecciate rappresentano la terra.[154]
La penultima barriera è il *'vajra'*, rappresentante lo spazio nel colore verde di fondo ed è una barriera per chi non si è purificato la volontà, mentre la prima

[153] AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Comune di Roma, 1999.
[154] *Ibid.*

barriera da affrontare ed ultima in ordine di descrizione è costituita da fiamme che tengono lontani gli immaturi ad affrontare il percorso iniziatico.
Il *mandala* di Kalachakra contiene ben 722 rappresentazioni divine che dimorano nei cinque palazzi rappresentando vari aspetti dell'Illuminazione: *mandala* della Saggezza Illuminata, della Mente Illuminata, della Parola Illuminata e del Corpo Illuminato.[155]
Il *mandala* simboleggia sia l'universo intero (*Kalachakra Esterno*) in termini di pianeti e cicli temporanei, sia aspetti del corpo e della mente umana (*Kalachakra Interno*), che collegamenti tra i due (*Altro Kalachakra).*
A completamento, il lavoro viene distrutto a dimostrare la natura transitoria della vita materiale. La sabbia viene raccolta dalla periferia verso il centro del *mandala*, per poi essere versata e custodita in un contenitore avvolto nella seta. Infine viene sparsa a riconsacrare la terra, spargendola nelle acque circostanti alla zona dove è avvenuto il cerimoniale. Siccome ogni granello è carico della consacrazione avvenuta nel rito, si può immaginare quanto, tutta insieme, sia un grande accumulo di energie positive spirituali.[156]
Lo stesso Dalai Lama conferma: *'Quando viene costruito il mandala, qualcosa nell'atmosfera cambia e si crea la pace'*.[157] Il cambiamento causato dalle vibrazioni armoniche ha un grande potere di guarigione.

Fig. 29 Foto scattata da Adrian Oxbow

2.3 Il *Mandala* nell'architettura

Penso si possa dire che l'architettura è il processo in cui l'uomo conosce in modo figurativo la struttura della vita. L'opera stessa fonda, tramite la sua costruzione, il tempo e diventa riferimento dello spazio che essa stessa fonda.[158]
La città è il primo centro dove si raccoglie la comunità.

[155] Gabriella Cella / Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997.
[156] AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Comune di Roma, 1999.
[157] Judith Cornell, *Mandala: Luminous Symbols for Healing*, Wheaton: Quest Books, 2006.
[158] Sergio Los, *Mandala: linguaggio figurativo per la trasformazione dei sistemi ambientali*, Istituto Universitario di Architettura-Venezia, Istituto di Tecnologia, 1969, p.60.

Il ‘raccogliere in un nucleo’ si ritrova nelle definizioni di capoluogo, capitale o perfino considerando centri minori come le scuole o il soggiorno di casa. L’isolamento e la limitazione stessa del luogo crea un interno ed un esterno e questo è un atto essenziale nell’architettura.
Lo spazio, quindi, viene sempre visto dall’Io che viene ad essere ovunque il ‘centro’ dal quale si considera il tutto.
Numerose città medievali furono fondate in base a piani caratterizzati dalla forma mandalica. Esse di solito erano circondate da mura circolari e divise in quartieri da due strade principali che portavano alle quattro porte delle mura. La chiesa o la cattedrale si trovavano solitamente al centro di queste cittadine.[159]
La struttura mandalica è stata presa d’esempio anche per la creazione di molti templi e palazzi in tutto il mondo.
Per quanto riguarda l’architettura tibetana, a ripetersi però, spesso non è soltanto la struttura concentrica, ma particolari accorgimenti che distinguono le strutture tibetane da tutte le altre, come ad esempio l’altezza ispirata alle forme delle montagne, strutture interne lignee con cortile centrale aperto, strutture vernacolari e preferenza di entrate realizzate nella parte est.
Nel subcontinente indiano il tempio viene costruito al fine di albergare la divinità eletta. La pianta deve essere quadrangolare, a rappresentare lo spazio che deve stringere il mondo fenomenico rappresentato dalla forma tonda.[160]
Il *mandala* propriamente architettonico è chiamato *vastupurusamandala*.[161]
Vastu significa ‘circoscrivere’, ‘isolare’ uno spazio ordinato ritagliando nello spazio infinito del mondo. *Purusa* è ‘l’Uomo Cosmico’, origine e sorgente dell’Esistenza. Il nome *mandala* è dato allo spazio centrale dove vengono effettuati i rituali. Il quadrato è considerato forma fondamentale ed essenziale dell’architettura indiana.[162] Le prime descrizioni e regole a riguardo si ritrovano nel VI secolo d. nel Brhat Samhita di Varahamihira, quando l’architettura indù stava appena nascendo e stavano avvenendo trasformazioni nel campo matematico e astronomico.[163]
Si ritiene quindi che i primi templi fossero costruiti in legno, motivo per cui non sarebbero pervenuti sino a noi, e solo in una seconda fase sarebbero stati costruiti in mattoni o pietra, come mostrerebbero le evidenze di cui si dispone nella zona centro-occidentale dell’India.[164]
Nel tempio di Parsvanatha a Khajuraho databile all’incirca nel 960 d.C., ad esempio, si sono ritrovate all’interno colonne di dimensioni diverse addossate agli angoli della cella centrale (*garbhagrha*), ma esse sono troppo sottili per

[159] Carl Gustav Jung, *L’uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983, p.242.
[160] Sergio Los, *Mandala: linguaggio figurativo per la trasformazione dei sistemi ambientali*, Istituto Universitario di Architettura-Venezia, Istituto di Tecnologia, 1969
[161] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999, p.51.
[162] Stella Kramrisch, *Il Tempio Indù*, Milano: Luni Editrice, 1999, p.95
[163] Michael W. Meister *“Mandala and Practice in Nāgara Architecture in North India”* in Journal of the American Oriental Society, Vol. 99, N. 2, 1979, pp. 205-219.
[164] V.S. Pramar *“Some Evidence on the Wooden Origins of the Vāstupurusamandala”* in Artibus Asiae, Vol. 46, N. 4, 1985, pp. 305-311.

sostenere il peso della struttura. Di conseguenza si può affermare che l'importanza decorativa data da queste colonne indica che esse facevano parte di una struttura precedente in legno.[165]
Questo diagramma (*yantra*) magico rappresenta la formula rituale sulla quasi si basa la pianta di ogni forma architettonica indù. Il tracciato risultante dal rito di orientazione è suddiviso in un reticolato di quadrati minori, di solito sessantaquattro oppure ottantuno, che conterranno le fondamenta dell'edificio. Il numero delle suddivisioni porta a 32 tipi di *mandala*, partendo da un quadrato solo e arrivando a 1024. Queste suddivisioni si ricavano da formule specifiche relative alla divinità alla quale è dedicato il tempio, al donatore, alla zona in cui si vuole creare l'edificio, ecc. Nel rituale, il quadrato viene ricavato dalla suddivisione di un cerchio iniziale in quattro parti da assi orientati secondo le direzioni cardinali. Dal centro poi si irradierà una croce a sei braccia (che si riferisce ai movimenti solari) che delineerà i confini dello spazio sacro del tempio. L'asse verticale del centro rappresenta l'asse di tutto il cosmo, l'*axis mundi*, punto sacrale che penetra in tutti i piani di esistenza in cui si incontrano le dimensioni umana, divina e quella infera.[166]La misura archetipa delle linee tracciate viene definita *prana*, respiro della vita e rete che tiene insieme il corpo dell'edificio. Il tracciato di linee non è solo un collegamento bensì ha la misura del respiro, le loro intersezioni sono le parti vitali e i punti deboli del sito che non devono essere danneggiati o intralciati da pilastri o muri. Questo corpo costituito di respiro è in stretta relazione con il costruttore della pianta, che soffrirebbe fisicamente nella sua vita terrena se la pianta stessa verrebbe intaccata da disordine oppure ostruita in punti sbagliati.[167]
Rappresentazione di un diagramma cosmologico, il settore est-sud-ovest è considerato regno del Sole, mentre il settore ovest-nord-est è considerato regno della Luna, simboli del divenire. Ogni quadrato corrisponde ad un ciclo cosmico e ad un *deva* che lo controlla.[168] Solo il centro non ha un ciclo cosmico ed è chiamato *brahmasthana*, luogo in cui risiede Brahma, il creatore. Il centro di questo quadrato è il luogo dove risiede la divinità culto alla quale il tempio è dedicato e viene chiamato *garbhagrha*[169]o stanza 'dell'embrione' che si innalza in un cubo atemporale, spoglio ed indistinto che contiene il simbolo della divinità del tempio. L'oscurità al suo interno è simbolo di cambiamento e dove il sacerdote può entrare per officiare il culto per i devoti. L'entrata di questa stanza e dell'edificio sono rivolte a est (salvo rarissime eccezioni).[170] Al di sopra si eleva una torre, segno architettonico tipico indù.

[165] V.S. Pramar *"Some Evidence on the Wooden Origins of the Vāstupurusamandala"* in Artibus Asiae, Vol. 46, N. 4, 1985, pp. 305-311.
[166] *Ibid.*
[167] *Ibid.*
[168] Titus Burckhardt, *Arte sacra in Oriente e Occidente*, Milano: Rusconi, 1990.
[169] Adrian Snodgrass, Architettura, Tempo, Eternità, Milano: Mondadori, 2004, p.131.
[170] *Ibid.*

Nella rete della pianta viene rappresentata in modo astratto la figura dell'Uomo disteso a terra, nelle proporzioni e simmetrie delle sue parti, con la testa orientata ad est dove sorge il sole, luce della coscienza.
Oltre all'orientamento, importanza veniva data al sapore e colore della terra. A seconda del tipo prescelto, veniva considerato di buon auspicio per una delle quattro categorie corrispondenti: terra bianca e dolce per i brahmani, rossa e acida per i kshatryas, gialla e amara ai vaisyas e nera e agra ai sudras.
La scuola tantrica del Vajrayana sempre nel VII secolo d.C., costituisce il momento d'apogeo nella costruzione di edifici a forma mandalica. Nel periodo della dinastia Pala (VIII-XII) vengono costruiti monasteri, *mahavihara*, con cinta al centro dei quali è situato il tempio-montagna sacra cosmica, una piramide a gradoni che forma un *mandala* a tre dimensioni.[171]
Il tempio di Arunachala (XIII-XIV sec, India meridionale) ha anch'esso pianta a schema mandalico. È composto da una serie di cinte aperte ai quattro punti cardinali dalle torri monumentali, *gopuram* (rappresentanti le quattro porte del quadrato esterno di uno *yantra*) e al centro racchiude il tempio principale dedicato al dio Shiva.[172]
Come accennato da Maraini, strutture con connessioni al *mandala* sono gli stupa e le pagode. [173]
Gli *stupa* indiani sono monumenti per eccellenza della tradizione buddista contenenti reliquie sacre, noti anche come *chorten* in tibetano. Come precedentemente menzionato, si tratta di edifici originariamente usati come semplice tumulo reliquiario realizzati al fine di contenere contenente le reliquie del Buddha. Il suo costruirsi come edificio di culto avviene nel II-I sec. a. C., quando i tumuli emisferici furono ricostruiti in pietra. Questi edifici, a seconda delle aree geografiche, seguono un evoluzione differente e la loro struttura che presenta una complessa simbologia viene paragonata alla forma del corpo del Buddha, e ai vari livelli dell'esistenza.[174]
La pianta è leggibile come un *mandala*, immagine meditativa ideale del cosmo. Inizialmente è di forma circolare, chiamata *medhi*, poi il basamento diverrà quadrato, a rappresentare la terra, sopra si innalzerà una grande calotta simbolo della sfera celeste, *anda*, inizialmente sferica che poi tenderà ad allungarsi. Quest'ultima è una struttura inaccessibile, dove un urna di solito tiene celate le reliquie del Buddha o di famose personalità religiose rilevanti. La calotta è attraversata da un palo a pinnacolo, *yashti*, rappresentante l'*axis mundi*. Spesso quest'ultimo è cinto da tre ombrelli, simbolo dei Tre Gioielli buddici.
Attorno al palo si trova una piccola cancellata quadrangolare aperta in direzione dei quattro punti cardinali, *harmika*. I templi sono orientati nel senso del movimento del sole, sull'asse est-ovest ed il fedele procede con la

[171] V.S. Pramar *"Some Evidence on the Wooden Origins of the Vāstupurusamandala"* in Artibus Asiae, Vol. 46, N. 4, 1985, pp. 305-311.
[172] *Ibid.*
[173] Fosco Maraini, *Giappone Mandala*, Firenze: Electa, 2006, p.12.
[174] Adrian Snodgrass, Architettura, Tempo, Eternità, Milano: Mondadori, 2004.

circumambulazione in senso orario ripercorrendo la dinamica dell'universo per ricevere la conoscenza della sua dottrina.[175]
Le pagode invece sono torri cinesi quadrangolari con tetti a sfalde, considerate come un'evoluzione degli *stupa*.
Le decorazioni pittoriche e scultoree raffiguranti i diversi tipi di divinità rappresentano il cammino che deve compiere il fedele per reintegrarsi con la coscienza cosmica ed anche la differente successione di stili nei vari piani ricorda le sequenze circolari dei vari *mandala* concentrici, di solito rappresentanti lo stile tibetano all'esterno, quello cinese andando a salire per poi arrivare al più importante al centro, quello indiano.[176]

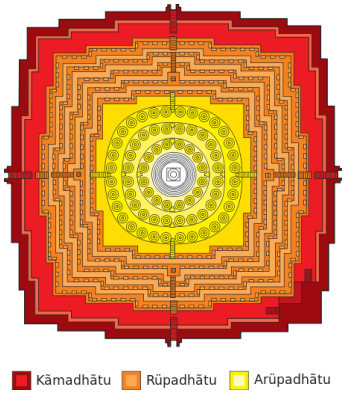


Fig.30

I livelli sono chiamati *bhumi* e corrispondono ai vari livelli della ritualità ed il passaggio da uno all'altro rappresenta l'obiettivo della concentrazione e presenza della divinità fino a raggiungere il livello più alto che porta al contatto con la divinità e autorealizzazione del credente.[177]
La base intrinseca dell'architettura templare indiana è quindi il movimento.
Un primo esempio di tempio buddista di questo tipo è stato creato nell'800 d.C. da un architetto chiamato Gunadharma per i sovrani induisti della dinastia Sailendra ed è il tempio di *Borobudur* a Giava (fig.30). Non esiste modello precedente a cui sembra essersi ispirato e da esso nacque una concezione dell'arte che prima non esisteva.[178] Ha una linea quadrata divisa in gradini ed appare a forma di montagna. La sua struttura è molto complessa e basata sullo *Shri Yantra*. A costruirlo furono diecimila operai, artigiani, scultori e schiavi nell'arco di circa cento anni. La base quadrangolare è di 122 metri di lato per 35 metri d'altezza ed inizialmente appare come una montagna. Fu molto studiata, a partire dal luogo in cui si erge che si trova vicino la confluenza di due fiumi. L'attività del tempio, però, durò poco in quanto un'eruzione vulcanica e problematiche di tipo naturale hanno causato il blocco delle attività ed il trasferimento in altre zone dei residenti. Nel XV secolo la zona poi fu composta maggiormente da popolazione da culto islamico e quindi si perse interesse in questo luogo di culto fino a dimenticarlo.[179]
L'edificio con scene della tradizione buddista è suddiviso in dieci terrazze che corrispondono alle fasi necessarie per giungere alla perfezione, divise in tre gruppi (i regni del samsara): *kamadhatu* (rappresenta la vita nelle spirali del desiderio), *rupadhatu* (cinque livelli quadrati rappresentano l'emancipazione dei sensi), *arupyadhatu* (tre terrazze circolari rappresentano il cammino verso il

[175] *Ibid.*
[176] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.
[177] *Ibid.*
[178] John N. Miksic, *Borobudur: Golden Tales of the Buddhas*, s.l.: Paperback, 1996.
[179] John N. Miksic, *Borobudur: Golden Tales of the Buddhas*, s.l.: Paperback, 1996.

nirvaṇa).[180]Sulla cima lasciano spazio agli stretti passaggi una serie di spazi aperti, dove si possono notare vari stupa e durante il cammino per arrivarci ci sono moltissime nicchie sparse con vari Buddha in posizione di meditazione. Sull'ultima piattaforma centrale sorge un grande stupa corrispondente al *bindu*. Dai bassorilievi inferiori che rappresentano scene della vita terrena del Buddha si arriva ai pannelli e alla statuaria che invece mostrano gli aspetti più astratti e sacri della sua vita, realizzando in questo modo un percorso di purificazione e pellegrinaggio.[181]In questo modo il devoto accumula conoscenza attraverso i vari bassorilievi per liberarsi dalla mondanità ed arrivare al *nirvana*, rappresentato dalla sommità del monumento.
Un simile edificio, la pagoda di Kumbum, si trova a Gyantse, ed altri ancora in Cambodgia e Mongolia.
Infine importanti da nominare sono le *grotte cinesi di Dunhuang*.[182] Chiamate anche 'grotte dei Mille Buddha', sono costruite a metà del IV sec. d.C. nel nord della Cina e sono composte da oltre trenta chilometri di galleria dove *yantra* e *mandala* trovano costante applicazione. I *mandala* di Dunhuang si collocano nella tradizione buddista tantrica. Il più antico simbolo si trova al centro del soffitto di una delle grotte e rappresenta un'alternanza di circoli di petali di loto aperti, simbolo della conoscenza acquisita.[183]
Alcune di esse hanno la stessa struttura architettonica a *mandala*, con statue che si collocano di conseguenza in modo che il visitatore si trovi al centro del *mandala* che si svolge attorno a lui.[184]

-Arte moderna e *mandala*

L'arte sacra dei *mandala*, come già detto, ha origini antichissime ed esprime una radicata connessione con il divino e la religione ed una forma di tensione metafisica, conducendo ad una consapevolezza profonda della Verità.[185]A fronte di questa definizione, la sua distanza dalla produzione artistica moderna e dalle tematiche che sempre più spesso la dominano potrebbe apparire profonda ed incolmabile.
Tuttavia è possibile indicare alcuni artisti ed iniziative che possono rientrare nell'ambito qui proposto e mostrare come i *mandala* possano trovare applicazione anche nelle produzioni artistiche contemporanee.
Al Museo Archivio Laboratorio per le Arti Contemporanee di Napoli dedicato ad Hermann Nitsch (artista austriaco e massimo esponente dell'Azionismo

[180] John N. Miksic, op.cit.
[181] *Ibid.*
[182] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma: Ubaldini Editore, 1969.
[183] Liu Yongzeng, *An interpretation of the representations of the mandala with Vairocana and the Eight great Bodhisattvas at Dunhuang Grottoes (Part 1)*, Dunhuang Research, Issue 4, 2009, pp. 12-23.
[184] Liu Yongzeng, *An interpretation of the representations of the mandala with Vairocana and the Eight great Bodhisattvas at Dunhuang Grottoes (Part 1)*, Dunhuang Research, Issue 4, 2009, pp. 12-23.
[185] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma: Ubaldini Editore, 1969.

Viennese),[186]nell'aprile del 2014 è stata effettuata la *'Danza del Vajra'*, ovvero una danza effettuata da sei uomini e sei donne che danzano integrando il femminile ed il maschile su un *mandala* a cinque colori (chiamata anche 'Danza delle Sei Liberazioni'). Essa risulta essere una meditazione in movimento della durata di almeno venti minuti che aiuta a rilassare le tensioni con semplici e fluidi movimenti. Questi movimenti ed i suoni eseguiti (*mantra* sacri dei testi originali dell'Insegnamento tibetano Dzogchen)[187] agiscono sui vari punti energetici del corpo riuscendo a sciogliere i blocchi ed armonizzando la persona.

Fig.31

Una *street artist* polacca, invece, che si fa chiamare *'NeSpoon'*, imita dei bellissimi pizzi elaborando dei *mandala* sul cemento e riempiendo i 'buchi' e le parti rovinate che trova per la città. Non usa, quindi, solamente gli spray o gli stencil adoperati di solito dagli street artists, ma crea anche dei veri e propri ricami ed argilla o materiale di fortuna, decorando così le parti più degradate. Valorizza quindi le parti grigie e cerca di armonizzare i suoi lavori con la natura. *'L'arte in galleria è troppo noiosa per essere considerata viva*', dice l'artista, *'ha bisogno di respirare il profumo della gente, tornando a trasmettere emozioni vere e sentite da tutti'*. [188]Ogni opera è pensata per il posto che l'ospiterà ed il suo intervento è interessante proprio perché elegante e per niente irrispettoso.
L'artista è inoltre un'attivista politica e lotta contro l'inquinamento mediatico della pubblicità urbana (*urban advertising*), volendo valorizzare la bellezza del territorio.[189]

[186] L'Azionismo Viennese è una corrente che si sviluppa in Austria nella prima metà degli anni Sessanta. Si può considerare affine alle esperienze dell'happening e della performance art, anche se si differenzia per l'uso di immagini e tematiche sado-masochiste, psicologiche e autolesioniste con atteggiamenti dissacranti e profanatori.
[187] Micole Imperiali *"Danza e Mandala per riscoprire gli aspetti principali dell'uomo e sviluppare presenza e consapevolezza"*, in Il giornale dell'arte (giornale on-line), aprile 2014, p.1.
[188] Sito ufficiale dell'artista: https://www.behance.net/nespoon
[189] *Ibid.*

Fig.32

Fig.33

Fig.34

Altri artisti preferiscono osservare e trasmettere le creazioni di altri artisti. È il caso di Mohammad Domiri,[190]fotografo d'architettura del nord dell'Iran, che gira il Medio Oriente per documentare gli interni delle moschee più particolari e mozzafiato. Curve e colonne a spirali, decorazioni geometriche ed eleganti vetrate colorate sono così rappresentate per la gioia di tutti gli appassionati di fotografia ma anche di storia islamica.
Prima di visitare una moschea, Domiri fa ricerche riguardanti la storia e l'architettura dell'edificio, così da poterne rappresentare più consapevolmente i dettagli più rappresentativi e significativi. Purtroppo molti di questi siti sono a rischio di scomparire fra vent'anni a causa di guerre, problemi politici, disinteresse artistico e frequenti terremoti.
Le colonne a spirale, l'uso vivido di colori, muquarnas,[191]forme simmetriche ripetute, arabeschi e stucchi sono alcuni degli elementi caratteristici di questi splendidi edifici. Il paragone con le forme mandaliche non risulta difficile da effettuare: la forma concentrica di queste figure simmetriche si rivolge ad un certo che attira l'attenzione dell'osservatore ed allo stesso tempo l'alternanza di colori crea un effetto ottico tale da 'catturare' lo sguardo in un labirinto di colori, caratteristica propria dei *mandala* meditativi.

[190] Sito ufficiale dell'artista: http://gravity.ir/
[191] Decorazione islamica utilizzata sulle nicchie delle cupole.

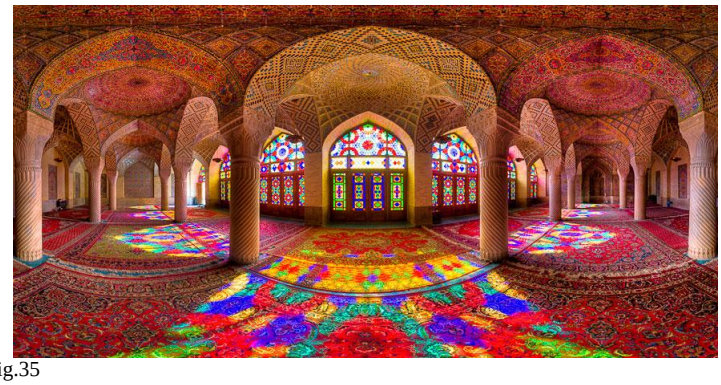


Fig.35

Fig.36

Fig.37

La serie *'Rangavalli'* è un progetto d'arte realizzato da Philip Taaffe,[192]artista americano contemporaneo. I suoi lavori fondono spesso motivi di varie culture diverse e negli anni Ottanta, dopo aver intrapreso un viaggio in India, ha riproposto l'idea dei *mandala* utilizzando una griglia di punti sulla quale appoggia una lastra di vetro per poi seguire il disegno con tubetti ad olio imprimendo il tutto poi su carta. La stessa lastra viene utilizzata poi più volte per riprendere svariate figure. Negli ultimi anni l'artista ha ricominciato a disegnare *mandala* su tele dipinte ad olio, creando una 'seconda parte' del lavoro degli anni Ottanta. In questo modo si può dare una data iniziale alla serie corrispondente al 1989, mentre non si conosce una data finale in quanto l'artista sta continuando il lavoro tutt'ora. Il suo stile si può definire un miscuglio di psichedelico, antico e pop e nei disegni si possono notare i 'nodi infiniti' che si intrecciano in numerose varianti.[193]

[192] Sito ufficiale dell'artista: http://philiptaaffe.info/
[193] http://julietartmagazine.com/it/rangavalli-mandala-di-philip-taaffe/

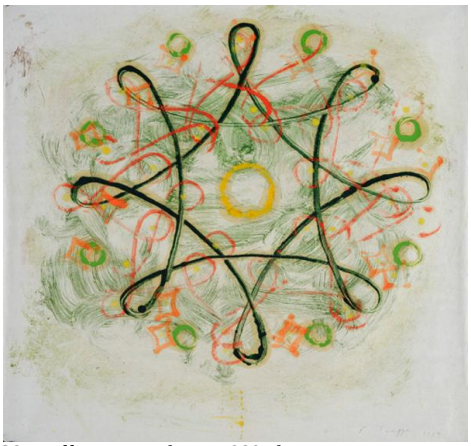


Fig.38 Taaffe, Rangavali IX, 1989 olio su carta

Da menzionare anche il Padiglione Tibet alla Chiesa di Santa Marta, evento parallelo della 55ª Biennale d'Arte di Venezia. Diversi monaci buddisti si ritrovano in una performance-rituale per disegnare *mandala* di sabbia che saranno poi distrutti, secondariamente poi saranno impegnati ad esporre dei Rotoli di Preghiera sui quali tradizionalmente viene inciso il mantra sanscrito *'om mani padme hum'* che i devoti sfiorano nei luoghi sacri, facendoli ruotare per poi far diffondere il messaggio delle loro preghiere. I visitatori possono sfiorare i Rotoli come i devoti e chi effettua il movimento alle ruote di preghiera, dopo che i mantra saranno arrotolati all'interno, invocherà un buon karma per tutti i presenti.
La performance non è solo creativa ma anche in memoria di tutti i monaci tibetani che si sono immolati per difendere il Tibet già a partire dalla fine degli anni Cinquanta.[194]Con la fine degli anni Cinquanta i Cinesi invasero il Tibet, costringendo il Dalai Lama (massima autorità spirituale buddista) a fuggire in India. Dagli anni Ottanta è tornata la libertà religiosa con parziali riaperture dei monasteri.
Una delle forme contemporanee più interessanti e capaci d'amalgamare la tecnologia moderna con l'arte antica riguarda sicuramente le opere di Leonardo Ulian, artista dei dintorni di Monfalcone ora trasferitosi a Londra.[195] Appassionato sia di circuiti elettrici che di spiritualità, intervistato spiega che '*I circuiti elettronici come anche i mandala partono da un punto centrale, che di solito è un microchip che serve a far funzionare tutto il resto, l'idea è nata da li. L'idea di un punto d'inizio - che nel mio caso è una specie di cervello elettronico – mi fa incuriosire. Mi affascina l'idea che qualcosa di minuscolo come un chip possa far funzionare una buona parte del mondo contemporaneo. Lo si vede anche nelle natura d'altronde, sono le strutture più piccole nella loro perfezione estetica e funzionale a dare forma e sostanza a tutto ciò che ci circonda. Mi piace l'idea che le due cose – mandala e circuiti elettronici - possano avere un qualcosa in comune, anche se in realtà sono molto diverse.*

[194] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004, p.37.
[195] Il sito di riferimento è http://www.leonardoulian.it.

Infatti l'uomo ha sempre tentato di imitare la perfezione dei sistemi naturali, tanto che si sono ottenuti in tecnologia risultati che sfiorano quella perfezione. Ciò che mi interessa mettere in luce è il rapporto tra l'uomo e la tecnologia, ma dal punto di vista estetico, come osservatore e come consumatore.'
Aggiunge ancora a riguardo delle sue opere, i *'Technological mandalas'*:[196] *'Ho voluto mostrare quello che è stato nascosto all'occhio del consumatore, e rappresentare i circuiti elettronici come degli oggetti straordinari ed eterei. Quando penso alle mie creazioni, le immagino come degli aggeggi effimeri in grado di attivare gli occhi e le menti di chi li guarda, con immagini o pensieri di qualsiasi tipo.'*
La realizzazione dell'opera è la parte più complessa che può durare anche tre mesi. Tutti gli elementi devono essere inseriti in un disegno grafico prestabilito, lo schema è simmetrico e tutte le parti si rispecchiano nell'insieme. Basta sbagliare una saldatura e tutto il lavoro risulta vanificato, come nei *mandala* tibetani.

Fig.39

Fig.40

Il lavoro di Chris Jordan, infine, fotografo statunitense in lotta contro il sistema consumistico, non è da meno.[197]Attraverso le sue foto vuole dimostrare l'impatto che hanno le nostre azioni. Usando bottiglie, plastica e tutto ciò che sta inquinando il pianeta, forma dei *mandala* che da lontano sono visti come disegni o opere di un certo tipo mentre avvicinandosi si nota che essi sono composti da rifiuti o da elementi che indicano quanto stiamo distruggendo l'ecosistema.
Basti pensare ad esempio a '*Light Bulbs'*, opera realizzata nel 2008, che rappresenta 320.000 lampadine, considerandole in statistica pari al numero di chilowattora di energia elettrica sprecata negli Stati Uniti per minuto.[198]Un'altra opera, *'Ben Franklin'* del 2007, rappresenta le banconote spese dagli Stati Uniti per la guerra, mentre la Fig.41 rappresenta '*Oil Barrels'*

[196] Si ringrazia l'artista per la disponibilità. L'intervista è avvenuta tramite intervista on-line.
[197] Sito dell'artista: http://www.chrisjordan.com/
[198] http://www.chrisjordan.com/gallery/

del 2008, facendo notare i barili di olio consumati negli U.S.A. ogni due minuti (all'incirca 28.000).
Concludendo, con l'aprirsi dell'era virtuale e dei computer si stanno creando *mandala* tridimensionali virtuali senza l'ausilio delle tecniche tradizionali, usati per rappresentare difficili riproduzioni in scala o con forme più semplici e bidimensionali per aiutare a comporre figure geometriche utilizzabili nei problemi aritmetici e geometrici nelle scuole.
Un esempio[199] di tali produzioni riguarda un fotogramma di Ronald Nameth poi stampato nel libro *'Yantra: the tantric symbol of cosmic unity'*.[200]Esso rappresenta uno Sri *Yantra* creato tramite le vibrazioni del suono del mantra *'Om'* tradotte in immagine. Questo tipo di esperimenti che portano spesso dalla forma vibrazionale o liquida alla formazione di immagini mandaliche è chiamato *cimatica*.
Un altro esempio riguarda un nuovo 3D software provider chiamato EON Reality che ha realizzato un *mandala* virtuale nell'ambito di un progetto degli studenti dell'università di Miami. Il progetto, un *mandala* visuale animato e quadrato con un cerchio interno e quattro porte periferiche, è poi stato fatto vedere con appositi occhiali 3D al santo Dalai Lama.[201]

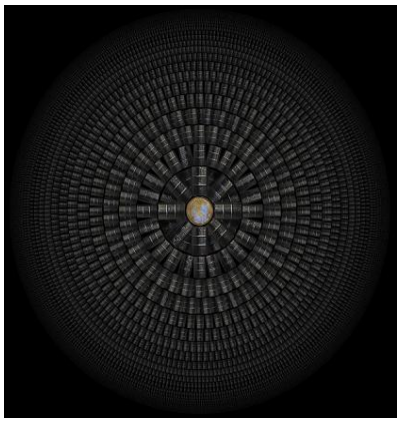


Fig.41Barilid'olio,2008(60x60)

[199] Robert Adkinson (a cura di), *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, Milano: L'ippocampo, 2009, p.633.
[200] Madhu Khanna, *Yantra: the tantric symbol of cosmic unity*, s.l.: Paperback, 2003.
[201] http://www.eonreality.com/press-releases/his-holiness-the-dalai-lama-dons-3d-glasses-to-experience-a-virtual-mandala-created-in-eon-realitys-software/

CAPITOLO III

MANDALA E PSICOLOGIA

Dopo aver riscontrato il ricorrere frequente di figure mandaliche apparse nei sogni di adulti e bambini che non ne avevano mai sentito parlare,[202]la psicologia ha iniziato a cercare di capire il collegamento tra queste figure di origine ancestrale con l'effetto ed il significato che viene attribuito loro dalla mente.
Come si tratterà più ampiamente in seguito, sarà Carl Gustav Jung a prendere in esame in modo esaustivo queste figure concentriche dando il via ad una strada che porterà aprendo e avviando l'utilizzo dei *mandala* terapeutici nei laboratori gestaltici e non.
La stessa psiche può essere considerata come una sfera, con la parte superiore corrispondente alla 'coscienza', la parte centrale corrispondente all''Ego' ed infine il nucleo e tutta la sfera corrispondente al 'Sé'.[203]
La visualizzazione dei *mandala*, ma anche la scelta dei colori da disporre al loro interno permette di risvegliare vibrazioni e sviluppare associazioni mentali tramite simboli-archetipi.[204]
Di solito si fanno corrispondere cinque colori a specifici disagi o passioni che affliggono la psiche e la vita emotiva: il bianco corrisponde alla nescienza, il blu all'odio, il giallo all'orgoglio, il rosso alla concupiscenza ed il verde all'invidia.[205] Concentrandosi su di essi, si prende consapevolezza delle proprie debolezze riuscendo a trasformare gli stati psichici negativi in positivi e cercando di bilanciare ed equilibrare il proprio mondo fatto sia di luce che di tenebra, sottolineando l'importanza fondamentale della non-rimozione di emozioni o stati negativi, bensì la loro accettazione e *trasformazione*.
La periferia del *mandala* corrisponde alla fine della nostra coscienza, al di fuori della quale regna l'inconscio incontrollato. I custodi delle porte sono demoni diversi chiamati *vighnantaka* che eliminano i *vighna*, ovvero gli impedimenti che ostacolano il cammino verso la luce. Essi sono oscuri e si agitano infondo all'inconscio con a capo *Yama*, il dio della morte a cavallo di un bufalo. La lotta con questi mostri non può essere fatta direttamente tramite la coscienza, ma essa si deve trasformare in forma più adeguata per combattere ad armi pari: ecco che i custodi delle porte prendono forma, dando la possibilità al conscio di assumere l'aspetto adeguato per combattere le potenze negative.[206]
Le figure sono quindi mappe dell'inconscio.

---

[202] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983.
[203] Carl Gustav Jung, op. cit., p.161.
[204] *Ibid.*
[205] Gabriella Cella/Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997, p.88.
[206] Maria Angelillo, *I Mandala*, Milano: Xenia, 2008.

Lo scopo della psicologia del profondo e quella del *mandala* coincidono per quanto riguarda il desiderio di recuperare entrambi i livelli del conscio ed inconscio per l'armonizzazione della personalità, mentre, considerando singolarmente lo scopo ultimo dei *mandala* di per sé, risultano ricercare un ulteriore passaggio, che consiste nel trascendere la personalità stessa. Sciogliendo i blocchi dell'Io e attuata l'espansione del Sé, infatti, i *mandala* passano a sperimentare l'individualità per dilatarla nell'universalità.
Il *mandala* è l'archetipo dell'ordine interiore, è un 'cosmogramma'[207] perché manifesta l'energia superiore che muove ogni dinamica della vita ed anche uno 'psicogramma' che esprime lo stato della psiche, divenendo così uno strumento diagnostico. Esso rappresenta la possibilità di integrare mente e corpo, ancor più se condiviso in una relazione di gruppo con persone con esperienze simili.[208]La persona durante il percorso o il rito diventa dunque centro stesso ed il *mandala* da esterno si trasferisce nel *mandala* interno, ovvero nel corpo del paziente.
Centrare, *guarire*, *crescere*: sono gli stadi principali della creazione dei *mandala*.[209]

3.1 Jung

Lo psicoanalista e psichiatra svizzero Carl Gustav Jung (1875-1961) fu il padre della psicologia analitica (metodo d'indagine del profondo) e uno dei primi studiosi occidentali ad occuparsi approfonditamente dei *mandala*.
Allievo di Freud, si discosta ufficialmente dalle sue idee nel 1912 con la pubblicazione del libro *'La libido: simboli e trasformazioni'*, dove afferma che oltre ad un inconscio individuale esiste un inconscio collettivo che si esprime negli archetipi.[210]
Per Freud il conscio è il fenomeno principale mentre l'inconscio è uno scarto che va domato. Per Jung, al contrario, l'inconscio, esprimendo ciò che vuole, concede la possibilità di accettare i contrari come parte di una totalità della psiche.[211]
Nell'inconscio umano risiedono gli archetipi (parola di origine greca: *arché*=originale, *tipos*=modello) che stanno ad indicare forme primitive e preesistenti di un pensiero o di un'idea. Simbolo unificatore, l'archetipo rappresenta le potenzialità universali innate, da distinguere dalle 'immagini archetipiche' che invece sono soggettive e variano da persona a persona. Esso equivale quindi ad un modello inconscio universale, ad un'insieme di valori

[207] Simbolo che esprime la struttura dell'universo secondo principio divino.
[208] Anna Scelzo, *Dei Segni dell'Anima*, Milano: Zephyro Edizioni, 2013, introduzione.
[209] Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma:Ubaldini Editore, 1969.
[210] Carl Gustav Jung, *La Libido, Simboli e Trasformazioni*, Torino: Bollati Boringhieri, 1965.
[211] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985.

morali costanti che l'uomo ritrova di volta in volta ed ha interiorizzato dentro di sé nei vari secoli, trasmettendoli ereditariamente.
Esso viene chiamato da Jung '*inconscio collettivo'*, costituito dagli archetipi del *Sé* (processo di formazione del singolo), *l'ombra* (parte istintiva e irrazionale repressa), *l'anima* (personalità femminile nell'uomo, così come viene rappresentata nell'inconscio) e *l'animus* (controparte maschile nella donna). L'animus rappresenta l'anima superiore mobile che corrisponde allo *yang* mentre l'anima è legata ai processi corporei e terreni e corrisponde allo *yin*.
Se l'animus riesce a prevalere sulle forze dell'anima, si avrà un distacco dalle cose esteriori che l'animus riconosce ma non desidera, rompendo il potere dell'illusione. L'Io, essendo distaccato dal mondo, resta così vitale anche dopo la morte creando un centro indipendente dall'esistenza corporea.[212]
Jung deve la sua conoscenza approfondita dei miti e simboli della cultura indiana, dello Yoga e di altre pratiche religiose al suo amico e grande studioso dell'India Heinrich Zimmer.
Dopo il suo soggiorno in India, lo psicoanalista aveva rilevato differenze fondamentali tra le culture religiose e del misticismo, affermando sostanzialmente che noi crediamo nel '*fare*', mentre gli indiani credono nell''*essere*'.
Attraverso il *dhyāna*, cioè immersione ed approfondimento della contemplazione, l'inconscio prende forma. La luce della coscienza smette di rivolgersi all'esterno per illuminare l'oscuro dell'inconscio.[213]Nel *bindu*, poi, ha origine lo sviluppo strutturale della coscienza.
Jung sottolinea inoltre come gli indiani chiamino 'coscienza universale' lo stato che noi consideriamo inconscio, anche se nel loro caso l'inconscio ha 'divorato' la coscienza dell'Io. L'espressione da loro usata è difatti una contraddizione perché la radice e l'essenza di ciò che può prendere il nome di 'coscienza' sta nell'esclusione e nella discriminazione.[214]
Il concetto di 'coscienza universale', invece, se considerato logicamente, sta proprio a quello di 'incoscienza'. La coscienza, se diviene troppo vasta, tende ad offuscarsi in un tutto indistinto.[215]
Sulla base di quanto detto fin'ora, quindi, ritegno che assimilare tutto l'inconscio sembri impossibile, ma è giusto lasciarlo fluire per non incorrere in problemi psicologici e in blocchi della propria persona.
L'individuazione è il processo di trasformazione e presa di coscienza che serve ad allentare l'ancoramento dell'uomo all'inconscio, portandolo ad allontanare ciò che gli risulta dannoso e portandolo ad una visuale più ampia.
Nel 1928 lo psichiatra ricevette dall'amico Richard Wilhelm, missionario protestante, il trattato di alchimia taoista '*Il segreto del fiore d'oro'*,[216] dove il

[212] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985.
[213] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999, p.73.
[214] Carl Gustav Jung, Richard Wilhelm, *Il segreto del fiore d'oro. Un libro di vita cinese'*, Torino: Bollati Boringhieri, 2001, p.140.
[215] *Ibid.*

‘castello’ o il ‘fiore d’oro’ indicano l’anima superiore. Preso in esame da Jung al fine di ampliare le sue teorie, lo trova molto interessante, osservando come l’alchimia sia molto vicina alla psicologia analitica e prova che le sue scoperte psicologiche sono in realtà il ritrovamento di antichissime ed universali esperienze (definite ‘archetipe’).[217]
È allora che fa ‘*il sogno di Liverpool*’, dove sogna la struttura del Sé in forma mandalica (una piazza in un luogo freddo e piovoso, con al centro di essa un’isola assolata) e nota confusione ed energia poco chiara.[218]
Da sottolineare è la separazione occidentale tra conscio ed inconscio che non avviene nella mentalità cinese, dove la contrapposizione avviene bensì tra due principi, lo yin e yang[219] che corrispondono al bianco e al nero, al femminile e maschile. La vita psichica sarebbe così un continuo intrecciarsi ed alternarsi di questi principi.
Se così non fosse, la coscienza unilaterale perderebbe il contatto con l’altro sé, determinando con la divisione del conscio e dell’inconscio uno squilibrio denominato da Jung *nevrosi*.[220]
Ecco quindi il bisogno di accettare la dualità, bisogno che si incanala anche nei simboli rappresentanti la totalità ed i lati della propria personalità, che si vengono a trovare proprio nei *mandala*, proiezioni significative dell’inconscio dove il cerchio esterno rappresenta i confini dell’Io e le parti interne la totalità della personalità.
Nel *mandala*, per non fare confusione, si ricorda che si esprime il Sé e non l’Io: l’Io è l’ego, è solo il soggetto della mia conoscenza, l’illusione (*maya*) che si basa sulla separazione, mentre il Sé è la totalità psichica, è gran parte inconscio e la completezza anche dove non arriviamo a scorgere.
Tanto per la tradizione buddista quanto per la psicologia junghiana, tra la struttura psichica e la forma geometrica mandalica avviene un rispecchiamento capace di attivare funzioni cognitive e psichiche.
L’effetto iniziale che produce sul paziente è quello di notare una simmetria, che man mano si riproduce sui livelli successivi dando l’idea di un’apparente simmetria del tutto. La sua contemplazione permette di raggiungere la concentrazione mentale e la sua creazione porta alla piena realizzazione avviando l’unificazione degli opposti.
Attraverso il simbolo mandalico, si esprime l’espressione primitiva dell’inconscio e si fonde l’unicità della coscienza del presente con il passato arcaico della vita.[221]

---

[216] Testo taoista scritto dal maestro Lu-Tzu nel VIII secolo d.C. riguardante gli insegnamenti per trascendere la coscienza e trovare l’illuminazione.
[217] Viviana Vivarelli, *Lo specchio più chiaro*, pubblicazione on-line, s.d., p.4.
[218] *Ibid.*
[219] Carl Gustav Jung, Richard Wilhelm, *op. cit.*, p.144.
[220] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985, p.271.
[221] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985, p.278.

L'archetipo si integra con la coscienza, rielaborandosi attraverso la singola persona e la società, dando maturazione all'individuo e manifestandosi tramite il canale di comunicazione dell'*immaginazione attiva* di fantasie o immagini simboliche. Esse hanno un rapporto molto vasto con le rappresentazioni mitologiche, dimostrando l'antichità della psiche inconscia.[222]
È nei sogni che trovano espressione le tendenze inconsce, nella forma di immagini retrospettive o in quella di sogni anticipatori.
Jung ritiene che il sogno permetta di raggiungere facilmente il mondo universale, le antiche radici di pensiero e permetta anche di ricollegarci ai simboli archetipali che hanno accomunato tutti gli uomini nel tempo.[223]
Secondo i suoi studi, durante i periodi di tensione psichica, le figure mandaliche possono apparire nei sogni a portare un po' di pace ed ordine interiore ed avviare così il paziente ad un percorso di guarigione.
Jung chiede sempre di disegnare i *mandala* sognati ai propri pazienti, così da rafforzare la loro energia, elaborandola.[224]
Inizialmente disegni e fantasie rappresentate saranno disordinati, senza un nesso logico per il paziente, ma gli esercizi devono essere continuati finché possibile, accettando l'irrazionale e creando un nuovo atteggiamento fino al momento in cui la crisi di coscienza non si risolve. Spesso i pazienti non sanno dare un significato alle loro creazioni, ma sentono ugualmente come esprimano ed influenzino il loro stato d'animo.
Questa parte iniziale è la più importante, dove si aiuta l'energia dell'inconscio a liberarsi in modo sempre più chiaro e senza paure.
La figura, è bene ripeterlo, è un archetipo del cammino della vita, ovvero un ricordo ancestrale che risiede nel nostro inconscio e rappresenta l'immortalità e la protezione, donando allo stesso tempo equilibrio ed armonia.
Quanto più c'è armonia e bellezza, tanto più la psiche sta bene. Più la psiche dell'individuo sta bene, più la psiche collettiva guarirà ed i conflitti sociali potranno essere appianati. Per Jung quindi la salute sociale dipende dal singolo individuo e dalla sua reintegrazione tramite la distruzione dell'illusione egoica.[225]
La sovrapposizione del quadrato al cerchio, simbolo di perfezione e vacuità, è definita come la presa di coscienza dell'integrità naturale (rappresentata appunto dal cerchio). Nel sogno esse si incontrano annunciando una presa di coscienza del centro imminente.
Non solo nel sogno, ma trasposizioni del proprio inconscio e di idee astratte vengono effettuate anche nell'arte, tanto da considerarle vere e proprie metafore poetiche cosmiche. Nel 1926 Kandinsky, precursore dell'arte astratta, dipinge *'Alcuni cerchi'*(Fig.42), realizzando uno studio sulle forme

[222] *Ibid.*
[223] Valerio Sanfo, *Mandala. Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005, p.91.
[224] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983, p.31.
[225] Kenneth Berry *"Kandinsky, Kant and a Modern Mandala"* in Journal of Aesthetic Education, Vol. 42, N. 4, 2008, pp.106-110.

concentriche e sui colori che sembrano fluttuare nel vuoto. Jung stesso qui considera il contorno in basso a sinistra simile ad un uccello come una metafora di libertà spirituale ed il quadro in sé come armonico ed equilibrato.[226]

Fig.42 Kandinsky 'Alcuni cerchi' 1926

Già i disegni dei bambini dai tre ai cinque anni sono pieni di riferimenti mandalici qualunque sia la loro origine culturale (es.: viso, sole, cerchio).[227]
I bambini dell'età dagli otto agli undici anni con genitori in crisi si rifugiano spesso nella loro 'fortezza privata', creando automaticamente figure dalla forma circolare ripetuta. L'immagine mandalica traccia un recinto sacro della personalità più intima evitando la sua dispersione e tenendo lontane le preoccupazioni, cercando di creare un ripristino dell'ordine precedente ed automaticamente dando origine ad un ordine nuovo.

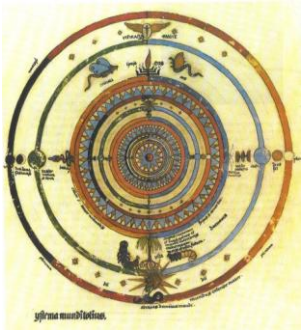


Fig. 43 Primo *mandala* creato da Jung

Jung studiò i *mandala* per ben vent'anni e lui stesso beneficiò della costruzione delle figure, rappresentando per la prima volta nel 1916 su un taccuino[228] il suo primo *mandala* e continuando poi con uno al giorno ogni mattina, nel periodo di crisi in seguito alla rottura del suo rapporto con Freud.

[226] Grace E. Cairns "The Philosophy and Psychology of the Oriental Mandala" in Philosophy East and West, Vol. 11, N. 4, Gennaio 1962, pp. 219-229.
[227] Cathy Malchiodi, *Arteterapia*, Firenze: Giunti, 2009, p.118.
[228] Giampaolo Infusino, *Lo straordinario potere dei Mandala*, Milano: De Vecchi Editore, 1999, p.30.

Egli considera queste figure la richiesta d'aiuto di un'anima afflitta ed allo stesso tempo, all'opposto, possono essere anche un segno positivo di un avvenuto sviluppo del paziente che porta conseguentemente alla possibile conclusione della terapia stessa. I *mandala* affioranti invece in pazienti psicotici possono essere sia segno di ricerca di aiuto di un'anima sofferente, che una ricerca di auto guarigione estrema.[229]Essi sono la via dell'individualizzazione e toccano gli strati più profondi dell'inconscio, laddove il linguaggio si rivela impotente ed i colori sono espressione dei propri sentimenti.
Se non seguiamo il modello del nostre Sé, cioè il progetto della nostra vita, compare l'inquietudine, principale sintomo nevrotico che ci indica di iniziare a cercare la centralità della nostra anima. Non camminare sulla via del Sé e l'energia che non trova la sua strada rende maniacali, svogliati o iperattivi, aggressivi o depressi, frigidi o ipersessuali, sempre fuori dal proprio centro ed asse originario.[230]
Le opere mandaliche effettuate dai pazienti di Jung sono moltissime e molte volte la terapia ed i dipinti che ne conseguivano duravano per molti anni.
Nel libro *'Coscienza, inconscio ed individuazione'*, Jung si occupa della 'paziente X' che per svariati anni riesce ad uscire dalla sua inquietudine analizzando i *mandala* che rappresentava. Nel testo inoltre vi sono esempi interessanti di interpretazione di vari dettagli, come ad esempio la spirale che girando a sinistra indica un movimento verso l'inconscio e che girando a destra invece indica un movimento in direzione della coscienza, liberando dal caos dell'inconscio (ricordando che la svastica rotante a destra nel Tibet è un emblema buddista). [231]
Oltre a questo Jung ricorda che nell'antichità l'anima veniva rappresentata a forma sferica.[232]
Interessante è anche accennare ad uno schizzo disegnato da una paziente con depressione psicogena, che all'inizio rappresenta il suo stato di cupa disperazione tramite un *mandala* tutto nero, mentre ad avviamento dell'effetto terapeutico rappresenta la sfera squarciata da estremità rosse tentacolari, come una rappresentazione di un lampo di luce che va a rischiarare o ad aprire il *mandala* dove lei stessa si sentiva rinchiusa.[233]

3.2 Gestalttheorie

La Gestalt (parola che in tedesco significa 'forma, processo di formazione') è una teoria psicologica contemporanea nata agli inizi del XX secolo in

[229] Cathy Malchiodi, *Arteterapia*, Firenze: Giunti, 2009, p.35.
[230] Ruediger Dahlke, *Terapia con i Mandala*, Milano: TEA, 2000, p.20.
[231] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985, p.67.
[232] *Ibid.*
[233] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985, tavole finali.

Germania. Con l'arrivo del nazismo molti dei suoi esponenti si trasferirono negli U.S.A. Si occupa principalmente dei temi della percezione, del qui e ora, del 'sentito' emozionale e corporeo e dell'esperienza.[234]
La percezione di una totalità secondo questa scuola non può ridursi alla somma degli stimoli percepiti in quanto la percezione non è preceduta dalla sensazione ma è immediata. La capacità di percepire un oggetto quindi deriva da un'organizzazione del sistema nervoso, non da un'immagine percepita dalla retina.[235] Inoltre, per percepire un comportamento in modo esatto bisogna avere una visione globale e non considerarne solamente la parte analizzata.
Per comprendere il mondo circostante lo si identifica in forme secondo schemi e processi simili a quelli che si usano per la percezione, il pensiero e la sensazione.
La Gestalttheorie inoltre ritiene che tendiamo a percepire forme globali anche in forme non complete, strutturando le parti in una struttura coerente. Ad esempio, se vediamo una forma circolare incompleta, tendiamo a vedere un cerchio intero, chiudendo l'immagine visivamente.[236]
Il Sé non è un'entità determinata bensì un processo[237] che consente l'adattamento creativo della persona con l'ambiente circostante. Ecco che quindi diventa importante l'atto della realizzazione del *mandala*, il processo intermedio che può essere definito un viaggio verso sé stessi o verso l'esterno, a seconda che si parta dall'esterno o dal centro del disegno. L'atto in sé di colorare o tracciare la linea è parte primaria rispetto al lavoro finito.
Il *mandala* stimola la forza che nella Gestalttheorie viene chiamata '*core-energy*' o 'forza centrale',[238]esso accoglie la persona che si confronta con l'idea di perfezione, rappresenta un dialogo effettuato tramite emozioni.
La simmetria dei diagrammi è data dal punto centrale, che genera a sua volta il cerchio che rimane equidistante dal centro. La simmetria permette di intendere la molteplicità rispetto l'unità.
In realtà la simmetria dei *mandala* è bilaterale o speculare ed è un prodotto degli assi ortogonali: il punto centrale divide in due il diagramma e attraverso esso, si rispecchiano reciprocamente. La specularità diventa prova della centralità del *mandala* e anche 'centro' del meditante.[239]
In questo caso la simmetria speculare permette di verificare l'equilibrio delle forze che interagiscono tra le due parti, tra microcosmo e macrocosmo.
Importante nello studio della percezione visiva nell'ambito artistico risultò essere Rudolf Arnheim, psicologo, critico d'arte e figura di spicco della

[234] Serge Ginger / Anne Ginger, *La Gestalt. Terapia del 'contatto' emotivo*, Roma: Mediterranee, 1990, p.12.
[235] Irvin Rock,*"L'eredità della psicologia della Gestalt"*, in Le Scienze 270, 1991, pp. 60-66.
[236] Cathy Malchiodi, *Arteterapia*, Firenze: Giunti, 2009, p.210.
[237] Serge Ginger / Anne Ginger, *La Gestalt. Terapia del 'contatto' emotivo*, Roma: Mediterranee, 1990
[238] Ruediger Dahlke, *Mandalas for Meditation*, s.l.: Sterling, 2001.
[239] Rudolf Arnheim, *Il potere del centro*, Torino: Einaudi, 1984.

corrente che dimostrò come le scelte dei colori e delle forme nei pittori dipendevano da diverse modalità psicologiche e percettive.[240]
La sperimentazione dell'unità, conseguentemente, aiuta a creare esperienze simili e queste figure non fanno altro che aumentare queste esperienze. I laboratori dinamici che effettuano queste creazioni si rivolgono al *mandala* come rappresentazione del movimento della vita, di un vortice di trasformazione e considerano il punto centrale come istante di consapevolezza, la quiete della centratura.
Possono trattare anche il movimento senza per forza dover colorare le forme, creando danze dove tutti i presenti si mettono in cerchio cercando di restare allineati o effettuando esercizi fisici anche singoli dove la persona ruoterà prima il dito e poi tutto il braccio a spirale o cercherà di attraversare una spirale immaginaria sul pavimento, aiutando la consapevolezza corporea al pensiero di andare verso il centro e viceversa.[241]
Si rivolgono comunque, al contrario della psicoanalisi, al qui e ora, incoraggiando il paziente a parlare dei problemi presenti e ad elaborare in proprio le interpretazioni.
Spesso i laboratori sono di gruppo ed il terapeuta tende a far parlare il paziente a nome della propria opera in prima persona singolare (es. Io sono un mucchio di cerchi rossi e mi sento affollato e felice).
Altri *mandala* possono trattare le polarità (es. angeli/demoni, indecisione/decisione,ecc.), osservando come la persona completa l'altra parte, le sue sensazioni e cosa rappresenterà si darà spazio all'accettazione di entrambe le parti del paziente.
Per equilibrare i due emisferi cerebrali e per un effetto risanatore è utile anche presentare un *mandala* quadruplo, con immagini cioè ripetute per quattro volte al suo interno, dove la profondità e il movimento del *mandala* creerà un effetto armonizzante e d'interazione tra i due emisferi.[242]
Per stimolare il lato destro (responsabile dei sentimenti, creatività, sessualità) occorre far realizzare al paziente *mandala* spontanei ed intuitivi per favorire l'immaginazione e la creatività; per stimolare il lato sinistro (responsabile del linguaggio, della logica, della matematica) sono indicati invece *mandala* strutturati (geometrici, simmetrici e con un centro) con colori già determinati per facilitare la riflessione. Quest'ultimi si utilizzano per compensare l'iperstimolazione del lato destro e per pazienti impulsivi, con tendenze psicotiche o bambini con deficit di attenzione; i primi invece si utilizzano per compensare l'iperstimolazione del lato sinistro, per chi ha poche abilità sociali e tende a non comunicare e tenere i sentimenti all'interno.[243]

---

[240] Rudolf Arnheim, *Il potere del centro*, Torino: Einaudi, 1984.
[241] Serge Ginger / Anne Ginger, *La Gestalt. Terapia del 'contatto' emotivo*, Roma: Mediterranee, 1990, p.33.
[242] Michael Beaucaire, *The Art of Mandala Meditation: Mandala Designs to Heal Your Mind, Body and Spirit*, Adams Media, 2012, p.10.
[243] Serge Ginger / Anne Ginger, *La Gestalt. Terapia del 'contatto' emotivo*, Roma: Mediterranee, 1990.

Per aiutare invece a restare nel momento presente, non è importante la colorazione o la bellezza del *mandala* ma come esso viene realizzato: si fa tirare una linea con la mano destra ai mancini e viceversa, o si fa effettuare il disegno con entrambe le mani.
Un esempio invece di meditazione basata sull'osservazione sta nell'osservare con la schiena ben dritta, in piedi o seduti, un *mandala* labirintico appeso di fronte alla persona. Percorrendo lentamente la strada per arrivare al centro, mano a mano si arriva ad uno stato di rilassamento e concentrazione che abbassa anche la pressione del sangue. Ci si può fermare anche ad osservare un *mandala* non labirintico, fissando il centro, respirando profondamente e osservando gli effetti ottici che produrranno i nostri occhi.[244]

[244] Mark Olsen / Samuel Avital, *The Conception Mandala: Creative Techniques for Inviting a Child into Your Life*, s.l.: Destiny Books, 1992.

CAPITOLO IV

CHAKRAS E MANDALA

Nell'antica conoscenza indiana si insegna che l'uomo assorbe dal cosmo le energie vitali, attraverso dei centri o vortici chiamati *chakras*. Queste energie, qualitativamente diverse in ogni punto, si diffondono poi nell'organismo, alimentandolo.[245]

Secondo lo Hatha Yoga,[246]i *chakras* (cioè: cerchi, ruote) o *padma* (loto) sono dei punti di conduzione energetica particolari che si trovano a determinate altezze della nostra colonna vertebrale ed hanno il compito di risvegliare e distribuire l'energia della *Kundalini* nel corpo, rimasta troppo tempo *attorcigliata* come un serpente arrotolato alla base della spina dorsale. Quest'energia andrà ad essere risvegliata verticalmente partendo dal basso tramite la meditazione che andrà a toccare i vari *chakra*.[247]

Sono numerosissimi e sparsi nel corpo lungo i canali d'energia sottile, collegati ai plessi nervosi e agli organi del sistema nervoso. Di solito ci si riferisce ai principali che in specifico si chiamano *rajachakra*.[248]

Per il tantrismo buddista questi *chakra* principali sono cinque e si trovano lungo la colonna vertebrale, sede di smistamento delle forze vitali, più precisamente nelle zone: della regione sacrale, dell'ombelico, cuore, gola e cervello mentre per il tantrismo indù sono sette e se ne aggiungono quello nella zona genitale ed in mezzo alle sopracciglia.[249]

Nella letteratura indiana *'mandala'* equivale a *chakra*, rappresenta il cammino meditativo per arrivare all'illuminazionee ad ognuno si fa corrispondere una figura geometrica mandalica, uno *yantra* a forma di fiore di loto, che rimanda agli elementi del cosmo e agli organi corrispondenti e che conducono all'unificazione.[250]Il fiore di loto rappresenta l'aprirsi alla pura saggezza, così come i petali del loto si aprono al sole, evocando i concetti di purezza e perfezione. Ogni *yantra* sarà diversificato da variazioni dei suoi petali (ognuno rappresentato con un grafema in sanscrito) e da colori diversi a seconda del *chakra* preso in esame.

All'interno di ognuno c'è inoltre il *bijamantra* rappresentante una divinità, costituito da una lettera sanscrita con un puntino sopra rappresentante un mantra che di conseguenza rappresenta la divinità del *bindu*.[251] I *mandala* sono

---

[245] Valerio Sanfo, *Mandala. Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005, p.181.

[246] Lo Hatha Yoga è una forma di yoga basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antiche originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. (Riferimento a testo di Maurizio Morelli, *La respirazione Yoga*.)

[247] Maurizio Morelli, *La respirazione Yoga*, Milano: Sperling&Kupfer Editori, 1991

[248] *Ibid.*

[249] José Arguelles / Miriam Arguelles, *Il grande libro dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1980, p.73.

[250] Roderick Bucknell / Richmond Stuart-Fox *"The twilight language: explorations in Buddhist meditation and symbolism"* in The Journal of the International Association of Buddhist Studies, 1993, pp. 123-130.

[251] Gabriella Cella/Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997.

strettamente connessi ai mantra, difatti nelle rappresentazioni figurative ogni *chakra* mandalico solitamente ne ha al suo interno uno proprio. Esso serve anche a rappresentare graficamente lo schema dell'universo e dell'uomo a contatto con terra e cielo, dalla materia fino all'ascesa spirituale alla sommità della colonna vertebrale.
Esaminando singolarmente i vari *chakra*, si farà riferimento alla numerazione riportata nella Fig.45.[252]
Essi corrispondono a forme d'energia concentriche che devono essere equilibrate tramite la meditazione. Se alcuni di essi risultano bloccati devono essere liberati, mentre se troppo attivi e con energia in esubero devono essere riequilibrati tramite il rafforzamento degli altri.
Questo avviene tramite la meditazione e il disegno dei vari *chakra* con i colori corrispondenti oppure tramite medicina alternativa (cristalloterapia, aromaterapia,ecc.) o lo yoga.[253]
La *Kundalini Yoga* è un evoluzione dello Hatha Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici di origine tibetana e serve a favorire l'ascesa della potenza energetica sopita della Kundalini. Dal primo *chakra* arriva al settimo liberando le potenzialità celate di tutti i punti, sfere di luce roteanti.[254]

Fig.44

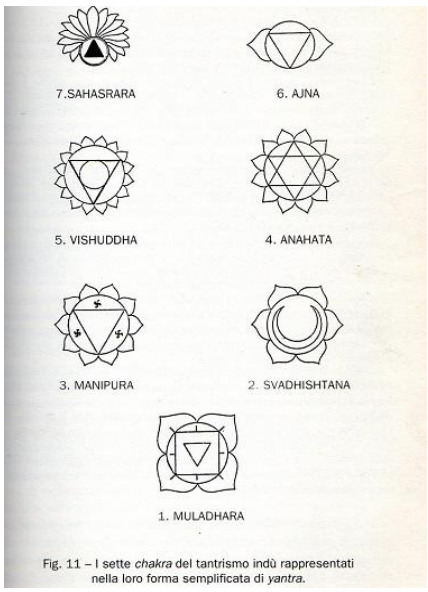


Fig.45 Tratta dal libro di Cella/Albanese, p.57

1. Partendo dal basso, il primo chakra o vortice luminoso è lo '*muladhara*', il *chakra* di base e della radice, posto tra l'ano ed i genitali dove la Kundalini riposa in attesa di sviluppo. Il colore corrispondente è il rosso.

[252] Riferimenti dei chakra nella pagina successiva tratti dal libro di Valerio Sanfo, *Mandala.Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Roma: A.E.ME.TRA., 2005, p.188.
[253] José Arguelles / Miriam Arguelles, *Il grande libro dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1980,
[254] *Ibid.*

Le figure nello yoga tantrico sono rappresentate da fiori con un numero sempre diverso di petali a seconda della velocità in cui si muovono. In questo caso è rappresentata da quattro petali rossi con un quadrato dorato (simbolo terreno). Governa l'istinto primordiale. La nota che lo apre è LAM. La sua attivazione produce sicurezza e solidità che si trovano a mancare a chi non ha ancora equilibrato ('sbloccato') questo centro.

2. '*Svadhisthana*' si colloca dentro la colonna vertebrale, alla base degli organi genitali. Il colore corrispondente e che aiuta ad energizzare il punto è l'arancione. Il loto ha sei petali di colore rosso chiaro con dentro un *mandala* bianco circolare con disegnata una falce lunare tra due ninfee, rimandando così all'elemento 'acqua' governato da questo *chakra*. La nota che lo apre è VAM. Controlla la sfera sessuale, l'autoaccettazione e libera la fantasia.

3. '*Manipura*' si trova nella zona dell'ombelico e rappresenta il plesso solare, raffigurato con dieci petali dal colore blu. Il colore corrispondente è il giallo. La connessione al fuoco è rappresentata dal triangolo rosso. La nota che apre questo *chakra* è RAM. Esso è collegato alla longevità e alla ricchezza ed è sede della propria volontà ed identità.

4. '*Anahata*' è la sede del suono localizzato sul cuore. Il colore corrispondente è il verde (ma non si usa per i pazienti con il cancro, in quanto questo colore è responsabile della crescita e rigenerazione). Ha dodici petali di colore rosso o verde e lo *yantra* grigio ha all'interno due triangoli che rimandano all'aria rappresentando una stella a sei punte. La nota che lo apre è lo YAM. Sviluppa l'amore incondizionato e la compassione.

5. '*Vishuddha*' si trova nella gola (sede della parola) ed è rappresentato da sedici petali gialli, porpora o azzurri con un *mandala* bianco. Il colore al quale viene fatto corrispondere è l'azzurro e il suo elemento è l'Etere e lo spazio. La nota che lo apre è HAM. Aumenta la conoscenza e aiuta ad aprirsi.

6. '*Ajna*' è il punto del terzo occhio, tra le sopracciglia, rappresentato da due petali bianchi splendenti o viola e con uno *yantra* a triangolo con la punta verso il basso. Il colore corrispondente è il blu. La nota che lo apre è OM. Esso è il centro dell'illuminazione e con l'apertura del terzo occhio ci si riallinea con il *mandala* corporeo e ci si apre all'universo.

7. L'ultimo *chakra*, lo '*sahasrara*', si trova nel mezzo del cervello, rappresentato da mille petali di colore bianco. Il colore corrispondente è

il violetto. La luna piena contiene il triangolo che rappresenta il Grande Vuoto (inizio e fine di ogni cosa). La nota che lo apre è OM.
Aiuta le persone troppo materiali, rappresenta la Coscienza Cosmica e quindi l'elevarsi massimo della Kundalini.

I primi cinque *chakra* sono legati a desideri terreni mentre gli ultimi due tendono alla trascendenza e all'elevazione spirituale, dimostrando l'importanza di un'armonizzazione completa di tutti i *chakra*. Il blocco di alcuni di essi, infatti, crea uno sbilanciamento tra le parti biologiche, emotive ed intellettuali.
Il corpo, riassumendo ciò che ho letto fin'ora, si può considerare un *mandala* composto a sua volta da micro-*mandala*.
Dopo alcuni esperimenti ed osservazioni si è notato che il blocco di alcune di queste parti del corpo viene 'percepito' dal paziente che andrà a scegliere istintivamente proprio il *mandala* rappresentante il *chakra* 'bisognoso' di allineamento.[255]
Essi sono dipinti ed osservati per poi essere interiorizzati in moltissimi laboratori.
Mandala specifici vengono dati a chi ha delle precise problematiche, ad esempio a chi sente confusione mentale o alle persone dedite a passioni sfrenate Qui di seguito si riportano alcuni degli esempi secondo me più rappresentativi di *mandala* occidentali creati nel libro di Kamala Murty per elaborare soluzioni riguardanti problematiche specifiche della persona, con suggerimenti cromatici che aiutano ad elevare quel dato *chakra*:[256]

-Accettare i Cambiamenti

Fig. 46

I cambiamenti la maggior parte delle volte fanno paura e causano la perdita di controllo totale sugli eventi. Evitandoli, però, non si possono riportare in vita le

[255] Michael Beaucaire, *The Art of Mandala Meditation: Mandala Designs to Heal Your Mind, Body and Spirit*, Adams Media, 2012.
[256] Kamala Murty, *Il libro illustrato dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1998, p.35.

vecchie situazioni, ma ci si fossilizza in uno stato d'inerzia. Solo ascoltando il dolore, quindi, e accettando che ogni cosa avviene per un motivo si riesce a guarire e a crescere realmente.
Questo *mandala* è composto da figure spilariformi unite una all'altra. Da ogni spirale (simbolo di forza vitale che libera le energie creative e guaritrici) si arriva alla via successiva, con un cambiamento graduale. Si suggerisce di usare il giallo tra i colori prescelti.

-Creatività

Fig. 47

La creatività è un indispensabile dono che abbiamo nel profondo, che grazie agli stimoli esterni possiamo tirar fuori per creare qualcosa di unico per noi e per chi ci sta attorno. Nel *mandala* raffigurato si possono scoprire le ricchezze delle proprie fantasie e percorrendo le spirali si visualizzano tutte le possibilità che si hanno. I due quadrati sovrapposti racchiudono il cerchio creativo. La quadratura del cerchio rappresenta il simbolo della vita, armonizzando le strade che si vogliono intraprendere. Il colore consigliato è il violetto.

-Gioia di vivere

Fig.48

La gioia di vivere è importantissima per ogni essere umano ed è ciò che fa sentire la vita ricca e piena. Il *mandala* corrispondente rappresenta uno stimolo in movimento, leggero e bellissimo. Si suggeriscono il rosa ed il giallo.

-Accettare il dolore

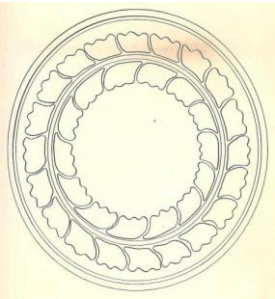


Fig.49

La tristezza è un emozione che proviamo tutti e può derivare da privazioni o situazioni che ci hanno fatto male nel passato. Quando capita di sentirsi così, si potrebbe provare ad ascoltare quest'emozione fino al punto di amplificarla, per poi sentire che man mano va scemando. Il *mandala* in questione è costituito da una ghirlanda, corona della tristezza, con alla base le forme del cerchio che si possono ripercorrere rivivendo il proprio dolore, che man mano diminuisce d'intensità. Il centro vuoto è il posto dove iniziare a dipingere, dove il dolore è più profondo. Si suggeriscono i colori verde, viola ed azzurro.

-Divenire attivi

Fig.50

Essere attivi è una condizione indispensabile per attivare l'energia dentro di noi ed avere un corpo ed una mente in salute. Tuttavia l'azione è legata sempre prima alla paura o incertezza, che possono portare alla stagnazione. Il *mandala* dell'azione sviluppa un movimento centrale delle tre gambe verso l'esterno, senza indugi. Si inizia a dipingere dal centro verso la periferia. Il vortice sul bordo mostra l'energia del processo dinamico. Si suggeriscono il rosso e l'arancio.

- Rifornirsi di energia

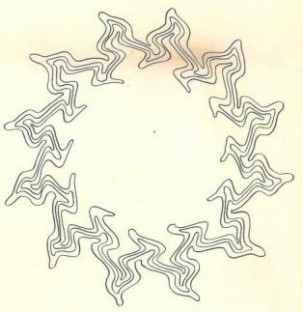


Fig.51

A fine giornata, per il troppo lavoro e lo stress si finisce per sentirsi esausti e privi di energie. Invece di pensare sempre agli altri, dedicare a se stessi almeno un'ora del proprio tempo sarebbe opportuno per rigenerarsi, rilassarsi e riconnettersi con la fonte di energia interiore. Il *mandala* si inizia a dipingere dal vuoto centrale, il proprio sfinimento. A poco a poco il colore della stanchezza sbiadisce e passa a toni che preannunciano la forza e l'energia. L'energia sui bordi verrà dipinta con il rosso, il giallo e l'arancione.

-Riordinare il caos

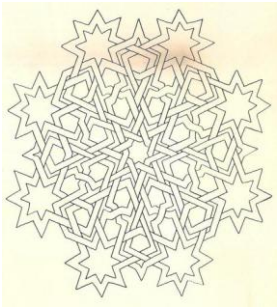


Fig.52

Il caos interiore interrompe bruscamente il nostro equilibrio, causando una 'rottura' del nostro centro interiore e, conseguentemente, anche il benessere dall'esterno verrà a mancare. Il *mandala* qui sopra consiste in un intreccio caotico, con una stella al centro dalla quale si inizia a dipingere. Colorando, si notano delle figure riconoscibili alla base del caos che verranno colorate con la matita per darne risalto (es. la struttura dei quadrati). Il quadrato, simbolo dell'unione stabile di elementi diversi, esprime lo sforzo della psiche di creare una struttura simbolica e di ristabilire l'ordine armonico. Le stelle che escono fuori poco per volta sono simbolo della propria personalità sfaccettata e spinta dinamica per fuoriuscire dal caos. I colori suggeriti sono il giallo e l'azzurro.

-Ammettere i propri desideri

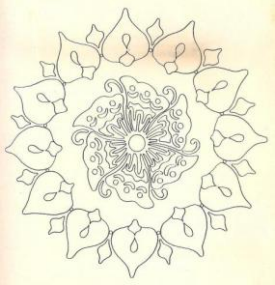


Fig.53

Nella nostra società, ammettere di pretendere qualcosa per se stessi è diventato quasi egoistico e considerato di cattivo gusto. Si pensa quindi di non meritarsi le cose delle quali abbiamo bisogno, oppure che tutti quanti 'sopravvivono' e non è giusto pretendere di essere pienamente felici. Ma in realtà si ha il diritto e dovere di stare bene e cercare di realizzare tutti i desideri, senza remore. Al centro del *mandala* risplende il sole che irradia la sua energia, con delle farfalle (espressione dei propri desideri) che si sviluppano da esso. A ciascuna ala di farfalla si darà il nome di un proprio desiderio. I colori sono a scelta del singolo soggetto.

-Prendere una decisione

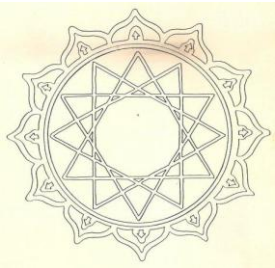


Fig.54

Prendere una decisione non è mai facile, soprattutto se riguarda questioni serie. Il rischio è quello di perdersi in indecisioni e tentennamenti e bloccarsi senza sapere dove andare. Con l'aiuto del *mandala*, si dipingono prima i singoli triangoli dando loro il nome della possibile scelta. Colorandoli, si delineano le aspettative e si sviluppa un ordine dal quale poi si diventa certi della decisione da prendere. I colori proposti per il *mandala* sono il verde ed il giallo.

-Forza di affermazione

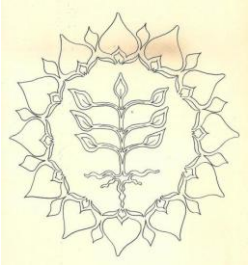


Fig.55

La forza di affermazione è alle radici del proprio sé, come un seme che devo iniziare a far germogliare senza cedere alla paura o ai dubbi. Si inizia quindi a dipingere da questo punto per spostarsi verso la pianta che cresce, verso l'alto. Ad ogni ramo si seguono i proprio pensieri, manifestando ad altra voce la propria opinione giunti all'estremità della pianta. Viene poi sottolineata con un colore intenso e luminoso per lasciarla stare ad agire. Si suggeriscono il rosso ed il giallo.

CAPITOLO V

PERCEZIONE NELL'ARTE

Le opere d'arte per prima cosa sono forme e strutture, che poi si sviluppano con l'aggiungersi di significati molteplici.[257]
La teoria delle percezione viene studiata nella psicologia sperimentale,[258]che studia il motivo per il quale il cervello seleziona certe immagini, chiamate 'forme', estraendole dall'enorme quantità di informazioni che gli arrivano in un dato momento attraverso l'occhio.
Il contrasto tra forma-superficie e la linea appare già nell'antichità, nei graffiti delle caverne dove si possono notare ripetizioni simili e piacere nel riprodurre forme simmetriche.
Con 'percezione' si intende una presa di coscienza dell'esperienza sensibile attraverso informazioni ricevute dall'ambiente circostante. La percezione visiva, quindi, deriva da esperienze di ciò che è già stato e l'occhio, nell'atto di vedere, ordina la realtà visibile. In questo modo ha una sua autonomia nell'azione.[259]
Il 'vedere' ci può dare svariate sensazioni che non sono sempre uguali nel tempo.
Come afferma Ernst Gombrich, non c'è storicità nell'occhio. Ed afferma inoltre che: "*Nella pittura non si può imitare il movimento soggettivo, il pittore non dispone delle diverse angolazioni del moto e l'invenzione della prospettiva è dovuta ad un'astrazione del movimento rispetto alla staticità poiché in realtà il dipinto non riproduce ciò che vedrebbe con un solo occhio un osservatore assolutamente immobile davanti l'immagine*".[260]
La percezione sta nel distinguere e nell'individuare quindi un oggetto e nel comprenderne il senso, posso leggerlo solo perché conosco il linguaggio figurativo spazio-temporale in cui l'oggetto si pone.
Essa si compone di vari momenti: ci inondano migliaia di dati che arrivano attraverso i sensi in un secondo; la percezione poi li organizza e conferisce un significato a forme e colori che potenzialmente non vogliono dire nulla ma che attraverso al processo 'sintetico' vengono ordinati e viene fatta una sintesi delle parti percepite precedentemente. Successivamente la percezione farà 'percepire un significato' e secondariamente avverrà il processo di 'attribuzione del nome' di quella data cosa o esperienza. Se abbiamo già avuto un'esperienza simile o

[257] Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985.
[258] Carla Prette, *Educazione visiva e incontro con l'arte. Esperienze visive*, Firenze: Giunti , 1995, p.8.
[259] Sergio Los, *Mandala: linguaggio figurativo per la trasformazione dei sistemi ambientali*, Istituto Universitario di Architettura, Venezia-Istituto di Tecnologia, 1969, p.17.
[260] Ernst Gombrich, *Arte e illusione. Studio sulla psicologia della rappresentazione pittorica*, Milano: Leonardo Arte, 2003, prefazione.

visto un oggetto analogo, allora avverrà la comparazione con l'esperienza precedente, il tutto in millesimi di secondo.[261]
Max Luscher, psichiatra svizzero, sostiene che nel vedere un colore è immediata l'influenza sulla psiche e sul sistema nervoso e non solo si percepiscono le vibrazioni ma ne viviamo anche l'effetto emotivo in modo inconscio, evocando risposte sensoriali ed affettive di carattere universale.[262]
Le leggi fondamentali della percezione visiva dipendono dalla strutturazione dei singoli elementi un insieme organizzato, in una 'gestalt' (o forma, struttura), sono state elencate da Wertheimer nel 1923 e sette:[263]

-legge della vicinanza
-legge della chiusura
-legge dell'uguaglianza
-legge della buona forma (o 'della pregnanza')
-legge della continuità della direzione
-legge del destino comune
-legge dell'esperienza passata

La legge della vicinanza mostra come le parti più vicine di un insieme si raggruppino in unità, mentre con l'unione di due linee che formano o tendono a formare delle figure chiuse vediamo già forme geometriche unitarie, in quanto la nostra mente tende a fornire le informazioni mancanti per completare le figure (legge della chiusura). Per la legge dell'uguaglianza si tenderanno a formare associazioni e unioni tanto più è forte la loro somiglianza nella forma o nel colore, mentre due figure complete anche se sovrapposte verranno percepite come intere per la legge della buona forma. Per la legge di continuità della direzione, un insieme di elementi posti uno di seguito all'altro, verranno di solito uniti in forme in base alla loro continuità di direzione. Per la legge del destino comune, gli elementi con movimento simile tra loro vengono raggruppati ed uniti in forme mentre per la legge dell'esperienza passata, elementi che abitualmente associamo tra di loro vengono uniti immediatamente.
Il cambiamento, anche di ordine, crea un contrasto che porta ad una frattura che richiama l'attenzione percettiva. Se questo cambiamento si effettua con una certa ripetizione ordinata però, andrà a creare un certo ritmo visivo.[264]
La forza dei *mandala* sta nel loro essere immobili ed allo stesso tempo elaborati in modo tale da dare quel senso di tridimensionalità e di movimento tanto ricercato in altre forme e mai trovato.

---

[261] Simona Paese, *La ricerca metodologica nell'insegnamento della Matematica nella scuola primaria: dalle Tecnologie Educative alla Psicologia Buddhista*, 2006-2007, p.71.
[262] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004, p.84.
[263] Carla Prette, *Educazione visiva e incontro con l'arte. Esperienze visive*, Firenze: Giunti , 1995, p.15.
[264] Rudolf Arnheim, *Arte e percezione visiva*, Milano: Feltrinelli, 2006.

Queste figure hanno una forma concentrica costante che automaticamente, come in altre composizioni basate sul cerchio, fa concentrare l'occhio sul punto centrale (anche se vuoto) facendo ribadire la circolarità della composizione.[265] Questo, combinato con l'accostamento adeguato e la modulazione delle linee porta, a sua volta, alla percezione del movimento. I colori sono inoltre luminosi ed intensi con gradazioni che inducono sensazioni diversificate e particolari, suscitando nelle capacità ottiche e percettive di chi osserva le sensazioni di rilievo e profondità. Infine, la simmetria è fondamentale per dare equilibrio ed armonia maggiori all'occhio che li percepisce. Il centro acquista un'energia particolare e diventa un equilibratore fondamentale di tutta la composizione.[266] Riferendosi al metodo di Arnheim, esponente tra i più importanti della scuola della Gestalt, anche il 'peso' della composizione è importante: un oggetto che si trova nella parte superiore del dipinto è più pesante di quello che si trova nella parte inferiore, così come collocarlo a destra determina più peso che collocarlo a sinistra. Non è da confondere con l'importanza di un oggetto, in quanto il peso dipende anche dalla dimensione e dai colori scelti. Di solito i colori chiari hanno più peso rispetto a quelli scuri: ad esempio un'area nera deve essere più grande rispetto ad una bianca per poterla controbilanciare. Questo è dovuto all'effetto di irradiazione che fa percepire una parte chiara più grande di quello che realmente è. La forma e la direzione, oltre all'isolamento dell'oggetto (che fa sì che il peso dell'oggetto aumenti notevolmente), influenzano quindi il peso e l'artista o chi osserva il *mandala* vorrà automaticamente creare un equilibrio visivo.[267]

I *mandala* sono dunque un mezzo di congiunzione tra meditazione silenziosa e creatività che consentono una percezione difficile da raggiungere, quella dei mondi più sottili.

La Gestalttheorie è una delle due teorie classiche riguardanti la percezione.[268] Essa, che ormai non viene quasi più presa in esame, afferma che ciò che vediamo dipende dalle caratteristiche dell'organizzazione dei campi cerebrali, che di solito si organizzano nel modo più semplice. L'insieme di sensazioni percepite è influenzato in larga parte dallo sfondo, che risulta quasi essere più importante dell'oggetto stesso. Nella teoria empirista strutturalista,[269]invece, si considera l'esperienza visiva come una somma di singole sensazioni isolabili di luce, ombra o colore associati ad immagini o ricordi di esperienze precedenti.[270] Secondo il filosofo francese Merleau-Ponty,[271]invece, ogni percezione esterna equivale ad una percezione del corpo, sottolineando la conoscenza della relazione tra il punto in cui si trova il nostro corpo rispetto all'oggetto che si

[265] *Ibid.*
[266] Rudolf Arnheim, *Il potere del centro*, Torino: Einaudi, 1984.
[267] *Ibid.*
[268] In riferimento alla Gestalttheorie p.65.
[269] Primo modello di psicologia sperimentale nato in Germania nella seconda metà dell'Ottocento che analizza gli elementi componenti la struttura della mente.
[270] Ernst Gombrich/Julian Hochberg/Max Black, *Arte, percezione e realtà*, Torino: Einaudi, 1992, p.61.
[271] Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, Milano: il Saggiatore, 1965.

prende in considerazione. Con questo, quindi, il filosofo dimostra che il soggetto non è solo un pensatore che vede una caratteristica ed emette un giudizio, come nell'intellettualismo, né un campo inerte colpito da sensazioni, come considerato nell'empirismo, bensì una forza che si co-crea ad un certo contesto di esistenza. Ispirato dalle idee della Gestalt, concorda con il fatto che l'esperienza visiva è dinamica.[272]

Interessante è equiparare similitudini riscontrate tra l'empirismo ed il il buddhismo, dove la realtà esterna è composta da un insieme di fattori materiali e mentali, chiamati *dharma*, che posseggono carattere momentaneo, manifestandosi alla coscienza come istanti di percezione.[273]Il singolo atto percettivo è descritto dal Buddha come un'interazione tra oggetto, un organo di percezione e un atto di coscienza.

In sanscrito per indicare la 'percezione' si usa in genere il termine *'pratyaksa'* che significa 'ciò che cade sotto gli occhi'.[274]La conoscenza diretta, sia sensoriale che mentale, come confermato dalla teoria buddista, rimane fondamentale. Solitamente i sistemi filosofici sin qui menzionati sono concordi nell'affermare che la percezione è possibile in quanto avviene un contatto tra gli organi di senso e l'oggetto proprio, fatta eccezione per i buddhisti che negano che ciò avvenga tramite occhio e orecchio.

Altra questione viene creata sul fatto che la percezione sia determinata o indeterminata o entrambe le cose: se cioè essa sia solo sensazione o sia anche rappresentazione (cioè percepita coscientemente), oppure un processo che passa da una all'altra.

Per i buddhisti la percezione è pura sensazione spoglia da rappresentazioni e priva di costruzioni d'intelletto, contrapponendosi all'opinione delle scuole vedantiche che la considerano indeterminata.[275]

La sensazione, va ricordato, nelle scuole indiane non riguarda l'accezione comune, ma riguarda cinque sensi esterni che risiedono in specifiche parti del corpo più uno interno che riguarda appunto le percezioni interne, il *manas*.[276]Essa si può identificare come uno strumento, *karana*, che controlla e dirige i sensi e mette in collegamento mondo esterno e *atman*). Ogni senso è poi collegato ad un elemento: la vista con l'elemento fuoco, cioè luce, l'olfatto con la terra, il gusto con l'acqua, l'udito con l'etere, il tatto nella pelle con l'aria. Questo permette un collegamento tra oggetto, qualità ed organo di senso.[277]

Il buddhismo, quindi, considera la percezione come un fugace istante mentre per le altre correnti religiose e filosofiche indiane il contenuto della percezione

---

[272] Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, Milano: il Saggiatore, 1965.
[273] Giacomo Foglietta "*Empirismo e buddhismo"*, pubblicazione on-line, s.d., pp. 1-11.
[274] Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Roma-Bari: Edizioni Laterza, 1987, p.158.
[275] *Ibid.*
[276] Gautama non include il *manas* tra i sensi in quanto la percezione mentale non viene considerata come mezzo di coscienza in quanto percepisce ciò che è stato già percepito (da Sathya Sai Baba, *La Scienza di Dio*).
[277] Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Roma-Bari: Edizioni Laterza, 1987.

risulta essere qualcosa di permanente, identificabile con la filosofia Vedanta con i modi delle coscienze ovvero il puro essere e assoluto, il Brahman indefinibile e permanente contenuto nelle percezione indeterminata.[278]
Tornando alla nostra percezione, i *mandala* sono un interazione tra tensioni guidate. Ogni tensione ha una grandezza ed una direzione e, anche quando il centro non è indicato, viene automatico percepire un invisibile centro di forza, che andrà a creare quindi una figura a 'struttura indotta'.[279]Ecco così che anche le linee stesse non sono viste come grovigli a caso ma come un campo di forze (fisiche e psicologiche) di attrazione e repulsione, influenzandosi a vicenda e creando la figura stessa.
Il punto di mezzo dei *mandala* quindi ha un suo equilibrio che si percepisce immediatamente, fermo ma carico di energia.

5.1 Meditazione e *mandala*

La meditazione è parte fondamentale nella creazione dei *mandala* ed avviene immediatamente dopo la loro percezione.
Si intende con essa una pratica in cui l'innalzamento del cervello a frequenze di onde alpha avviene anche in uno stato di veglia, portando le frequenze dai 8-13 HZ ai 8-10 HZ. In questo stato di concentrazione totale nel momento presente si raggiunge la pace totale. Essa può essere raggiunta tramite la concentrazione su un oggetto specifico (meditazione riflessiva) o con la completa assenza di pensieri (meditazione recettiva).[280]
Il primo accenno a riguardo si trova nelle Upanisad a partire dal VII secolo a.C., dove viene indicata con il termine *dhyana*.
Essa ha il fine di elevare la consapevolezza ed è definita nel buddhismo come disciplina mentale che si propone di esercitare la mente a controllare pensieri e stati vari, eliminando la negatività e generando pensieri positivi.[281]Insegna inoltre a conoscere la propria mente, indagando sul suo funzionamento e dimostra l'interconnessione esistente tra mente, corpo e coscienza.[282]
Si può dire che è da essa che parte l'insegnamento e non, viceversa, l'insegnamento che porta alla meditazione.
Non ci si può sforzare o voler arrivare a tutti i costi dato che essa nasce proprio nel momento di quiescenza della mente, raggiunto casualmente. Quindi anche se la meditazione durerà solo un minuto, anche quel minuto sarà sufficiente.
Le fasi comuni a tutti i vari tipi di meditazione sono: rilassamento, concentrazione, alterato stato di coscienza, sospensione dei processi di pensiero

[278] Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Roma-Bari: Edizioni Laterza, 1987.
[279] Rudolf Arnheim, *Arte e percezione visiva*, Milano: Feltrinelli, 2006, p.32.
[280] Michael Beaucaire, *The Art of Mandala Meditation: Mandala Designs to Heal Your Mind, Body and Spirit*, Avon: Adams Media, 2012.
[281] Giacomo Foglietta, *Le tradizioni filosofiche dell'India antica. Dai Veda al Tantra*, Forlì: Foschi Editore, 2012, p.84.
[282] *Ibid.*

logico e razionale, presenza di un'attitudine all'auto-coscienza ed auto-osservazione.[283]
Secondo uno studio del MIT, con la meditazione si restituisce elasticità alla corteccia cerebrale nelle aree dell'apprendimento, dei processi emotivi e aumenta lo spessore della materia grigia negli adulti, trovandola quindi molto interessante anche per gli anziani che tornerebbero ad attivare quelle parti del cervello attive in tenera età.[284]
Il lavoro che viene effettuato creando queste figure è da considerare importante anche per il mezzo con il quale si attua, ovvero tramite le mani, parte molto potente per le pratiche religiose e lo sciamanesimo. Sono la parte del corpo più sviluppata ed adatta a trasmettere il *prana*, energia vitale. I gesti effettuati con le mani sono considerati molto importanti nei paesi orientali in quanto ogni gesto produce un dato tipo di energia, incanalata nelle mani da tutto il corpo.
Nella contemplazione del *mandala* c'è la capacità di ristrutturare la percezione visiva e condurre alla percezione del proprio vero sé.
Secondo il Buddhismo una delle principali cause di sofferenza riguarda l'idea di possedere un Sé unitario e separato dal resto, in quanto si è in un continuo movimento sempre. La pratica nell'esercizio di essere presenti e consapevoli del proprio corpo e della propria mente, conduce alla consapevolezza dell'assenza di un Sé e di un Io.[285]
Anche il luogo in cui le figure vengono riprodotte ha una diversa considerazione percettiva. Quest'arte inizialmente deriva dall'Oriente ed ha quindi tutt'altro significato rispetto alla stessa trasposta in Occidente.
Le figure create, infatti, sebbene molto simili alle originali, non possono essere analizzate come nel contesto culturale natio, con le dovute sacralità ed antiche tradizioni. La maggior parte degli dèi rappresentati in Oriente non si trovano nei disegni occidentali ed i colori assumono un valore più psicologico che spirituale, considerando soprattutto il *mandala* 'solo' come rimedio per l'angoscia esistenziale e non conferendogli più il valore sacrale che deteneva inizialmente.
Quando però l'immagine viene interiorizzata, il discorso cambia perché le potenzialità evocative diventano infinite e personali, uscendo dal contesto oggettivo e servendo allo sviluppo personale. Il *bindu* stesso è ciò che dà la possibilità di rinascere nell'atemporale, senza affanni né limiti.[286]
L'arte terapia ha un ruolo importante nel ridurre i sintomi.
Permette una distrazione che induce i pazienti a concentrarsi su qualcosa di positivo invece che sempre sulla propria salute e dà loro qualcosa che possono finalmente controllare.

---

[283] Alberto Perez-De-Albeniz /Jeremy Holmes "Meditation: concepts, effects and uses in therapy" in International Journal of Psychotherapy, Vol. 5, N.1, marzo 2000, pp. 49-59.
[284] http://www.repubblica.it/2006/a/sezioni/scienza_e_tecnologia/meditazione/meditazione/meditazione.html
[285] Simona Paese, 'La ricerca metodologica nell'insegnamento della Matematica nella scuola primaria: dalle Tecnologie Educative alla Psicologia Buddhista', 2006-2007, p.69.
[286] *Ibid.*

Non si cerca di eliminare la sofferenza attraverso l'arte bensì di darne voce attraverso una forma espressiva.
Partendo da un insieme di forme caotiche e sconnesse, dopo un po' il lavoro risulterà sempre più articolato, le forme non saranno disposte a caso ma inizieranno ad avere un senso.
Lo schema circolare reindirizza le energie incontrollate al suo interno e produce un effetto calmante fisiologico, misurabile nel ritmo cardiaco e nella temperatura corporea.[287]
Il termine *'arte terapia'* è stato coniato da un artista inglese, Adrian Hill, nel 1942 quando scoprì gli effetti terapeutici della pittura.[288]
L'arte viene ritenuta un beneficio non solo nei problemi psicologici ma anche nell'aiuto della cura contro il cancro, l'asma, il diabete e la fertilità. Riducendo lo stress causato da queste malattie, il sistema immunitario ha più possibilità di rafforzarsi.
Considerando il *mandala* in senso simbolico, la parte più esterna e quadrata (che nei laboratori si fa corrispondere al foglio di forma quadrata contenente il *mandala*) equivale al rapporto che abbiamo con il mondo esterno, il cerchio più esterno equivale alle nostre maschere e al nostro modo di relazionarci agli altri, gli strati interni rappresentano i vari strati della nostra personalità ed infine il centro rappresenta le nostre qualità essenziali ed il mondo della consapevolezza.[289]
Disegnando, ci si rende conto dei tratti che si ritengono essenziali, dei tratti superflui e del tipo di forma che si viene a creare dal movimento del *mandala*. Non si lavora sulle emozioni, bensì su processi più intimi ed interni.
I diagrammi simbolici servono da sostegno iconografico alla meditazione e come forma di 'difesa' dalle distrazioni e tentazioni mentali esterne.
Secondo Patanjali, autore di una raccolta di aforismi (*Yogasutra*), adottata poi come testo fondamentale dello yoga, gli stimoli visuali esterni aiutano ad ottenere lo stato mentale di concentrazione di un punto.[290]
Il processo della meditazione rituale di solito è formato da vari elementi.
Nelle prime due fasi viene esaltato lo stato di purezza del corpo e dello spirito ed importanza viene data alla castità, al regime alimentare e al comportamento sociale; quando il meditante diventa padrone delle discipline del corpo tradizionali (come le posture o la regolarizzazione del respiro) può iniziare la meditazione del *mandala*.[291]
La fase della respirazione o *pranayama* è molto importante e non è da praticare in forma fine a se stessa. Il *prâṇa* è il 'soffio vitale' che crea la vita ed è ciò che regola le funzioni vitali del proprio organismo e della propria psiche.[292] È

[287] Cathy Malchiodi, *Arteterapia*, Firenze: Giunti, 2009, p.123.
[288] Ruediger Dahlke, *Mandalas for Meditation*, s.l.: Sterling, 2001.
[289] Michael Beaucaire, *The Art of Mandala Meditation: Mandala Designs to Heal Your Mind, Body and Spirit*, Avon: Adams Media, 2003.
[290] *Ibid.*
[291] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999, p.20.
[292] Ruediger Dahlke, *Mandalas for Meditation*, s.l.: Sterling, 2001.

fondamentale avere una buona respirazione e ciò viene dato per scontato troppo spesso in quanto quasi tutti abbiamo una respirazione superficiale. Ecco che quindi bisogna riarmonizzare e dare consapevolezza al proprio respiro, effettuando una respirazione bassa ovvero addominale, possibilmente lenta nel momento di meditazione. Ricevendo più ossigeno, i sensi saranno più acuti e potenti e si rafforzerà il sistema nervoso, dando coscienza anche delle energie sottili che ci circondano e che sono dentro di noi, traendo da ciò guarigione e ringiovanimento cellulare, mentale e spirituale.[293]

Dopodichè arriva la fase della concentrazione, dove si fissa un punto per rendere la mente immobile. Il *mandala* favorisce il processo del vuoto perché la sua struttura conduce automaticamente l'attenzione verso il punto centrale.

Ogni fase successiva è l'approfondimento di quella precedente. L'oggetto a questo punto è interiorizzato, scompare anche il *bindu* dall'occhio mentre automaticamente viene interiorizzato dal cervello e il meditante e il *mandala* diventano uno. Si arriva allo stadio finale dove viene superata ogni distinzione tra oggetto e soggetto, quindi, che porta al raggiungimento dell'unità assoluta, dissolvendo l'illusione della dualità. [294]

Lo yogin che raggiunge questo stato si dice che è toccato dal brahman, in comunione assoluta con l'Entità ultima dell'esistenza. La *Bhagavadgita*, scrittura sacra yogica ed essenza della spiritualità vedica, lo chiama 'stato di uguaglianza assoluta' o *samadhi.*[295]

L'interiorizzazione dei simboli man mano che diventano 'sottili' è determinata dalla dinamica del diagramma fino al vertice dove l'uomo, il cosmo e il simbolo sono uniti.[296]

La creazione del *mandala* potrà svilupparsi in esercizio fisico e mentale di tipo visuale e spaziale, in forma grafica o di disegno dove si aggiungeranno simboli e segni ispirati all'immaginazione personale, caricando di senso ogni proprio gesto.

Con questo si potrà visualizzare il suo centro e si potrà apprendere il modo di percepire le varie categorie (dentro-fuori, molteplice-uno, ecc.) individuando il tracciato del diagramma.

Più spesso verrà effettuato l'esercizio, più verrà interiorizzato il *mandala* al fine di disegnarlo spontaneamente e con naturalezza in forma fluida e spontanea.

Lo schema mandalico fa quindi da cornice ai pensieri-immagini o ai ricordi del paziente, portandoli ad un grado di maggiore coscienza e visibilità.[297]

Un semplice esercizio riguarda ad esempio l'appendere vicino al letto un *mandala* di venti centimetri per favorire il sonno. Una donna disegnerà una circonferenza lilla con al centro un punto dello stesso colore; un uomo farà lo

---

[293] Ruediger Dahlke, *Mandalas for Meditation*, s.l.: Sterling, 2001.
[294] Maggie Grey *"Encountering the Mandala: the mental and political architectures of dependency"* in Culture Mandala: The Bulletin of the Centre for East-West Cultural and Economic Studies, Vol. 4, Issue 2, 2001, pp. 1-13.
[295] Alladi M. Sastri, *The Bhagavadgita*, Madras: Samata Books, 1977.
[296] Ruediger Dahlke, *Mandalas for Meditation*, s.l.: Sterling, 2001.
[297] Antonio Monroy, *Mandala, in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999, p.83.

stesso con il colore rosso. Successivamente ci si concentra sul punto centrale e chiudendo poi gli occhi si percepirà il *mandala* viola come arancio chiaro mentre quello rosso diventerà verde fino a quando la figura sparirà. L'esercizio è utile da fare prima di coricarsi e al mattino.[298]

5.2 Esperienza di laboratorio

L'esperienza di laboratorio da me effettuata due anni fa tramite l'associazione WorkinArt di Trieste mi ha permesso di far conoscere più approfonditamente i benefici dei *mandala* sul benessere psico-fisico. Sono rimasta attratta da queste figure potenzialmente infinite ed avendole sperimentate prima su me stessa, ho sentito la necessità di condividere la scoperta di questo nuovo mondo. I *mandala* aiutano davvero a rilassarsi e dopo un po' di pratica si riescono a decifrare, sempre se si ha la voglia e la forza di confrontarsi con se stessi, i proprio limiti ed i propri bisogni.
A fine capitolo è esposto il mio progetto educativo dove seguo i punti spiegati qui sotto, creando *mandala* tridimensionali insieme ai bambini (Fig.56) e *mandala* di 'rinascita' rappresentati da donne in crescita emotiva (Fig.57).

Fig.56

Fig.57

Interessante è far notare come già da piccolini, la prima cosa che cercano di ottenere i bambini con la matita in mano è la chiusura del cerchio, creando una cosa che prima non esisteva e che produce in loro un semplice piacere sensoriale. Tanti esperimenti cercano di condurre a questa forma, che inizialmente non è ancora differenziata e non è rappresentativa della 'rotondità' ma soltanto della 'cosità' di per sè, per la compattezza di un oggetto solido che si diversifica dallo sfondo.[299]
Il *contenimento* è quindi la prima funzione delle figure concentriche. Successivamente, con la rappresentazione di un volto, un fiore o il sole, si iniziano a delineare le figure primarie dell'uomo e linee dritte od oblunghe si

[298] Gabriella Cella "*Mandala e mantra facilitano il sonno"*, in Riza Psicosomatica, gennaio 1987.
[299] Rudolf Arnheim, *Il potere del centro*, Torino: Einaudi, 1984, p.155.

cominciano a delineare sul foglio e ad irraggiare dal cerchio centrale, indicando una direzione spaziale.
Non esistono *mandala* 'giusti' o 'sbagliati', bensì bisogna esprimersi come ci si sente, d'istinto.
Inizialmente si potrebbe non sapere da che punto partire ed effettuare *mandala* rapidi, completamente sbilanciati, senza centro e con uno o due colori. Va bene così, in quanto man mano si entrerà sempre più inconsciamente dentro al processo che darà chiarezza al proprio progetto.
Man mano che si continuano a disegnare, si sente sempre più il bisogno di esprimersi in modo dettagliato ed inizia inconsciamente ad esserci un maggior ordine interiore che verrà rappresentato sul *mandala*, dando come risultato armonia e tranquillità. Ecco quindi che verrà a crearsi un centro, composto da figure o solamente da uno spazio nel disegno.
È preferibile, quindi, scrivere la data sui *mandala* personali effettuati in modo che, andando a rivederli nel tempo, si possano notare i cambiamenti effettivi ed i propri miglioramenti.
Disegnarlo o solamente colorarlo stimola la fantasia e sviluppa un senso di calma e concentrazione, soprattutto nei ragazzi iperattivi.
Il mondo in cui viviamo e' pieno di immagini mandaliche ed insegnare quindi il valore di queste immagini può aiutare i bambini a trovare una via per stabilire relazioni con il mondo esterno in cui si trovano.[300]
La colorazione del *mandala* permette di:

1. gestire i confini e accettarli
2. (ri)trovare sé stessi
3. Rinnovare le proprie forze
4. Concentrarsi rimanendo rilassati
5. Vivere l'esperienza dell'unità con sé stessi
6. Sviluppare una personalità armoniosa
7. Attingere forza dal proprio centro
8. Sviluppare la propria modalità di essere nel mondo
9. Scoprire le leggi universali che regolano l'esistenza
10. Integrare le proprie esperienze con quelle degli altri
11. Favorire il ristabilirsi di un equilibrio e di un ordine interiore
12. Apprendere il senso e il valore della non violenza e dell'integrazione

Per chi è alla ricerca di sé stesso, con problemi psicologici (con conseguente perdita di orientamento e concentrazione) o anche per chi è semplicemente molto estroverso è consigliabile iniziare a dipingere il *mandala* dalla periferia (mondo esterno) al centro (punto della soluzione). Attraverso l'osservazione

[300] Maria Angelillo, *I Mandala*, Milano: Xenia, 2008.

attenta, lo sguardo si sposterà spontaneamente verso il centro, il quale trascinerà con se per analogia anche il nostro centro, proprio quello che dobbiamo ri-trovare.
Al contrario, per chi è troppo introverso, con problemi di depressione o con crisi di mezz'età è consigliabile dipingere dal centro all'esterno, aprendosi al mondo.

Consigli da me addottati per effettuare al meglio il laboratorio sono:

- Ritagliare fogli rettangolari così che il cerchio verrà inscritto nel quadrato, rappresentazione di sé e allo stesso tempo, per Jung, immagine archetipa della totalità della psiche (cerchio) contrapposta alla materia del corpo (quadrato).

- Far disegnare su carta bianca prima, poi su cartoncino nero, poi su carta bicolore, infine con le sabbiette o materiale riciclabile.

- Far dare il nome del *mandala* dai bambini o far loro creare una poesia/filastrocca a riguardo.

- Effettuare la prima ora di disegno libero, chiedere di disegnare le cose che si trovano nel mondo di forma circolare e poi concentrarsi sulle figure già pronte.

- Dentro al *mandala* può essere creato anche un disegno 'normale' (es. un paesaggio ecc.). Sarà bene notare la figura che verrà disegnata nel punto centrale, in quanto risulterà essere la più importante per chi l'ha creata.

- È sconsigliabile chiedere ai bambini in modo diretto: "Che cos'e' questo?" riferendosi ad una forma o un colore, mentre è meglio lasciare loro possibilità di esprimersi liberamente, porgendo domande indirette come: **"**Perchè non mi racconti che cosa dice questo *mandala*? Ha una storia?''.

- Cercare il personaggio o la figura nella quale si rapporta il bambino nel disegno.

- Ricordarsi che un disegno può rappresentare semplicemente un cattivo umore temporaneo.

- Valutare l'impressione generale che dà il disegno e lo spazio che occupa nel foglio, corrispondente al posto che il bambino sente di occupare nella sua vita.

- La rappresentazione degli animali è importante per esprimere alcuni sentimenti nascosti.

- Conservare i disegni effettuati paragonandoli con i diversi momenti della vita.

- Osservare se il bambino ripete ossessivamente un simbolo o un tipo di disegno specifico.

L'analisi della figura mandalica interamente creata e poi colorata dal soggetto che effettua il laboratorio può essere spiegata partendo da basilari rifermenti.
Paragonando l'interno del cerchio ad un quadrante di un orologio, i colori e le forme poste in alto, ossia sulle ore "dodici", rappresentano lo stato d'animo attuale, la visione cosciente del mondo delle cose. In contrapposizione ci sono quelli creati nella zona delle ore "sei", che indicano invece la parte inconscia dei nostri sentimenti. I colori in posizione centrale esprimono, sensazioni, emozioni e idee potenziali ma che al momento sono appena percepite. È questa la parte da approfondire e sulla quale lavorare perché possiede le potenzialità del divenire, tutte le risorse ancora bloccate nell'inconscio.
Anche l'intensità del colore è importante, considerando sia i lati troppo marcati che quelli troppo tenui.
Il carattere del tratto e della linea possono essere più leggeri o marcati, uniformi o discontinui, rappresentare la mutevolezza delle emozioni del bambino tramite linee eccitate e premute più forte o la sua tranquillità attraverso linee ondulate e leggere ma non troppo da risultare insicure.
Parlando dei colori, secondo la filosofia tantrica sono onde di luce. Il suono e il colore sono intrecciati come 'la vita e la forma'.
Ogni colore ha un suono vitale e rappresenta la vibrazione energetica della persona nel momento in cui lo sceglie e ogni suono corrisponde a una forma-colore, per cui ogni mantra (*Man*=pensare, *Tra*= strumento del pensiero, espresso tramite preghiera o canto) ha una corrispondente forma-colore.[301]Sono elementi attraverso i quali i sensi apprendono la realtà.
I colori si distinguono in primari e secondari ma nei trattati ci sono diverse opinioni su quelli che dovrebbero essere i primari. Spesso nei *mandala* sono accostati i colori complementari che incidono in vari modi sul meditante e producono effetti ottici di vario tipo.
Tre sono i quelli che vengono fatti corrispondere ai modi di essere: bianco, rosso, nero.[302]
Il segno visibile del calore è il rosso che esprime il desidero o *kāma*, prima spinta alla creazione. Il colore rosso rappresenta anche l'energia, simbolo cosmico del Fuoco.
Il bianco è luminosità, purezza e simbolo cosmico dell'Acqua.
Il nero è l'inerzia, l'oscurità, caos primordiale, simbolo dell'Aria.
Ma questa distinzione riguarda un modo specifico di vedere i colori, che di solito non può essere confermata senza considerare la personalità e la storia della persona che dipinge. Infatti i colori acquistano significati diversi a seconda della persona che li dipinge e dalla densità ed intensità della pennellata: il rosa può esprimere amore devozionale ma anche fragilità e paura

[301] Maurizio Morelli, *La respirazione Yoga*, Milano: Sperling&Kupfer Editori, 1991.
[302] Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999, p.94.

di amare; il giallo esprime gioia oppure abuso di potere; il nero può significare pace profonda oppure morte, ecc.
Di seguito verrà data un'idea generalmente accettata del significato dei colori da applicare durante i laboratori.[303]
Di solito i bambini senza troppi problemi usano dai quattro ai sei colori in media.
Come accennato il rosso viene utilizzato da tutti i bambini. Indica solitamente rinnovamento ed il rafforzarsi dell'energia vitale. Preferito dalle persone estroverse, esprime radicamento e protezione dalle energie della terra ed armonizza i *chakra* ristabilendo l'energia fisica. Aiuta a combattere le paure legate alla sopravvivenza. Dopo i 6 anni, se presente in grande quantità, può indicare una tendenza all'aggressività o rabbia repressa.
Il blu ed il verde sono i colori del controllo di sé, delle relazioni e del buon adattamento al contesto. Il primo è rilassante ed esprime serenità, creatività e porta le qualità della decisione ed immaginazione. Per Jung indica anche la profondità del cielo e dell'oceano, realtà molto più grandi della nostra dimensione umana che tendiamo poi a voler rappresentare. Il secondo esprime determinazione, calma e crescita ma se presente in grande quantità anche pigrizia. Il suo valore simbolico è collegato alla natura ed aiuta comunque ad aprirsi ed a collegarci alle verità del cuore e alla sensibilità.
Il giallo indica aggressività dopo i 6 anni, se troppo presente può indicare problemi con i genitori ma di solito indica felicità, calore e importanza degli adulti nella vita del bambino.
Il nero è usato molto spesso dai bambini. Se troppo presente dopo i 6 anni, suggerisce un'angoscia. Di solito negli adulti invece rappresenta comunicazione, intelletto sviluppato e consapevolezza delle proprie responsabilità.
Il viola rappresenta un urgenza espressiva, ma anche consapevolezza interiore,visione ed intuizione.
L'arancione è il colore dell'energia mantenuta nei confini sicuri. Il Buddha stesso indossava abiti arancioni, simboleggiando la rinuncia di una vita di piaceri principeschi. Riflette entusiasmo unito ad una vivacità naturale ed istintiva. Porta un atteggiamento positivo e forza nella vita.
Il marrone richiama la terra e come tale viene percepito come rassicurante ed equilibrato.
Il grigio indica immobilità e stagnazione, in quanto è un colore neutro che non fa parte dello spettro e può indicare depressione.
Il bianco indica spiritualità, purezza ed è simbolo delle divinità e della luce.

[303] Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004, p.86.

Progetto di laboratorio proposto:

PROGETTO ARTISTICO-EDUCATIVO

'Lo spazio creativo dell'anima'

Laboratorio

Il laboratorio verterà principalmente sull'*Arte-terapia.*

Essa è una tecnica espressiva utile per liberare il proprio 'Io' e la fantasia ma contemporaneamente è anche un mezzo di comunicazione simbolico per trasmettere e comprendere le emozioni dei bambini. L'arte-terapia è ormai molto conosciuta grazie agli effetti benefici e liberatori che offre.

Sarà alternata a seconda delle giornate da altre due esperienze che verranno descritte di seguito.

L'intelligenza visivo-spaziale si traduce in sensibilità alle forme, ai colori, ai dettagli e alla capacità di una loro rappresentazione mentale anche in assenza degli stimoli visivi. Il bambino avrà la possibilità di esprimere questa sua abilità attraverso un giro nelle ale del museo dove verrà scelto un *quadro* diverso di volta in volta (raffigurante paesaggi, ritratti, animali o figure astratte) e verranno dati cinque minuti per osservarlo, con breve spiegazione di tecnica e raffigurazione. Conseguentemente, i bambini verranno riportati al laboratorio dove potranno rappresentare il quadro a loro modo. I disegni non devono rappresentare il quadro fedelmente, anzi: le differenze di forme e di colori tra un disegno e l'altro, le dimenticanze di particolari elementi o l'accentuazione di altri potranno fornire uno spaccato interessante della personalità del bambino. Inoltre il bambino sarà stimolato ad esercitare le sue capacità di osservazione e memoria, dando la possibilità ai più piccoli di sviluppare dei requisiti che lo aiuteranno poi nell'organizzazione ed apprendimento futuro nello studio scolastico.
La seconda parte del laboratorio sarà incentrata più sull'aspetto della libera interpretazione, tramite il *mandala: cerchio del benessere.*

Fig. 58

Jung considera che questo simbolo eserciti un'azione sull'autore del disegno perché in esso si nasconde un effetto magico molto antico: l'immagine ha lo scopo di tracciare un magico solco intorno al centro, un recinto sacro della personalità più intima, un cerchio protettivo che evita la "dispersione" e tiene lontane le preoccupazioni provocate dall'esterno. Esso è quindi un grande strumento indiretto utilizzato nell'arte-terapia, indicato per sollecitare la creatività dei bambini e aiutarli ad esprimere sentimenti, emozioni, e pensieri che altrimenti sarebbero difficili da collocare.
La forma circolare è un 'archetipo' nella mente del bambino, che ricorda lui la faccia della mamma, il confortante grembo materno ecc. Esso può essere dato in forma libera, dando la

possibilità al bimbo di dar sfogo alla sua fantasia e chiedendo poi a lui stesso di dare un titolo senza pensarci su troppo oppure può essere dato un *mandala* tematico, in tal caso si concentra il lavoro sulla spiegazione della creazione data al bambino e su come egli veda quel dato tipo di disegno.
Bambini: dai 4 ai 6 anni e dai 7 ai 10 anni. Max 5 bambini. 8 incontri da 2 ore ciascuno.

Obiettivi trasversali

- Avvicinare il bambino al mondo dell'arte, sviluppando anche l'intelligenza visivo-spaziale e la parte mnemonica .
- Dare la possibilità di esprimere le proprie fantasie e le proprie emozioni, belle o brutte che siano tramite l'arte-terapia.
- Conoscere e scoprire la personalità e sensazioni del bambino attraverso la cromoterapia.
- Conoscere e scoprire le emozioni e le sensazioni del bambino attraverso l'arte-terapia.
- Ridurre l'ansia e generare energia attraverso la creazione dei *mandala* e precedente rilassamento.
- Alimentare la fiducia, la connessione con se stessi e sviluppare la comunicazione vedendola come mezzo positivo.

Itinerario didattico

- Scoperta del quadro da riprodurre, breve ascolto sulla tecnica e sull'autore ed osservazione del quadro.
- Assorbimento e rielaborazione delle informazioni visive.
- Trasposizione su carta del quadro.
- Esercizi di rilassamento e respirazione, seguiti dal cerchio di ringraziamento (es. Oggi mi sento..perché..e sono contento/ringrazio di…) e merenda.
- Realizzazione dei *mandala* (più geometrici ed ampi per bambini dai 4 ai 6 anni).
- Eventuali integrazioni/sostituzioni con disegni astratti basati sulla cromoterapia e disegno libero su fogli colorati per bambini di età prescolare.

Verifiche

Le verifiche saranno effettuate attraverso l'osservazione e la documentazione di note di possibile interesse riguardanti il singolo bambino. Ogni lezione sarà unica nel suo genere in quanto si rispetterà il volere dei bambini e verterà principalmente sulle seguenti fasi: la fase mnemonica (quadro) / arte-terapia, la fase di deconcentrazione (rilassamento muscolare), la fase creativa (*mandala*) / arte-terapia.
Si intende sottolineare l'importanza assoluta e la presenza costante dell'arte-terapia in questo corso. In alternativa ad essa, verranno effettuata la prima o la seconda attività descritte sopra.

Documentazione e finalità

L'attività sarà documentata sia in modalità cartacea (annotazioni personali, scheda del programma della giornata ed eventuali opere dei bambini lasciate al museo) che multimediale (attraverso fotografie). A conclusione del corso potrà essere esposto in forma cartacea un profilo sommario delle caratteristiche personali e potenzialità del bambino, con eventuale approfondimento laddove necessario. Il profilo psicologico risultante non vuole fungere in nessun modo da sostituto a documenti ufficiali di valore medico ma vuole essere un prospetto da tenere in considerazione durante il percorso di crescita e sviluppo del bambino, risultando così un appoggio per una buona comprensione del profilo psicologico e caratteriale del bambino.

CONCLUSIONI

Fig.59

Il *mandala* è una figura antica ed archetipa che influenza tutt'ora il nostro percorso interiore e sarà sempre una figura immagazzinata nel nostro bagaglio conoscitivo collettivo.
Si ritrova in simboli effettuati nel paleolitico ad indicarne il significato di 'sole' o 'centro divino' fino a costruzioni ben più grandi effettuate con scopo principalmente protettivo e rituale.
Le costruzioni permanenti portano tridimensionalmente ad un percorso spirituale evolutivo che in realtà viene a rappresentare ciò che solo dentro di noi può avvenire, una crescita personale e spirituale. Essa viene materialmente rappresentata con ostacoli e prove da superare per arrivare al centro del tempio/edificio corrispondente al *bindu*, parte più interna di noi stessi e del *mandala*.
Le costruzioni di *mandala* temporanei, invece, sono effettuate con materiali differenti, come sabbie e pietre, e riguardano riti di singoli percorsi personali e quindi differenziati per ognuno.
A prescindere da differenze minime a seconda delle usanze del posto, se ne ritrovano in ogni cultura e paese. Questi simboli fanno unire le varie popolazioni, danno alle persone un magnete collettivo composto da valori, morali e credenze che creano connessioni.
Oltre quindi a segnare completamente ed universalmente la storia dell'arte antica, la figura mandalica continua ad essere creata nell'arte contemporanea con nuove tecnologie e materiali una volta mai immaginati, coniugando il percorso spirituale con percorsi alternativi.
Interessante è notare quanto la figura nell'ambito dell'arte influenzi notevolmente la percezione: se da un lato la figura è immobile e non cerca neanche di rappresentare in modo fedele la realtà o il movimento come si imponeva di fare il Futurismo, essa riesce nella sua rigidità di forme geometriche a rappresentare non solo una fluidità e organicità ma anche il

movimento stesso attraverso l'osservazione del punto centrale o *bindu*. Non solo, l'utilizzo di colori e forme combinati in accordo con i principi della psicologia umana fanno sì che effettivamente, a seconda dello stato d'animo della persona che sta osservando il disegno e quindi dell'eventuale *chakra* in disequilibrio, essa si senta colpita e sollevata immediatamente dalla vista di determinati colori. Ad esempio, con una mancanza o il blocco del secondo *chakra*, non solo la persona potrà spontaneamente sentire di voler colorare con l'arancione, ma cercherà nelle figure di percepirlo visivamente e sarà innondata dal suo calore.
Non solo strumento artistico, quindi: il *mandala* risulta essere un vero e proprio percorso di meditazione che arriva dall'antico Oriente.
Come accennato sopra, viene rappresentato nelle raffigurazioni che danno vita all'energia circolare dei *chakra*, indicando la circolarità e il movimento dei punti fondamentali per lo sviluppo della *kundalini*.
Aiutandoci nella conoscenza di noi stessi, questo diagramma ci mette davanti alla possibilità di superare i nostri limiti e ritrovare il nostro equilibrio.
Come rivela Jung, essa ci mette di fronte al disequilibrio tra conscio ed inconscio e ci dà la chiave per il loro riequilibrio;[304]ci fa entrare in contatto con il nostro Sé più nascosto, dandoci la possibilità tramite rappresentazione figurata e cromatica di scoprire ciò che ci disturba e dev'essere allontanato per riavvicinarci al nostro Sé più autentico e riallinearci con noi stessi.
Importante strumento per tutti, risulta utile soprattutto per le persone iperattive, schizofreniche o a chi ha problemi di concentrazione, i quali dipingeranno il *mandala* dalla periferia al centro e per le persone introverse e con problemi di depressione, i quali dipingeranno il *mandala* dal centro verso l'esterno.
Ogni *mandala* ha il potere di rilassare la nostra mente ed avvicinandosi con gratitudine ad esso che, mentre lo guardiamo, l'armonia dei disegni entra in noi donandoci giovamento e illuminazione.
Per questi motivi risulta utile anche per persone con problematiche importanti fisiche, come i tumori, in quanto porta ad un rilassamento mentale che può giovare nel decorso della malattia ed inoltre risulta utile anche alle persone anziane che, grazie a questa pratica costante, come risulta dagli ultimi studi effettuati, possono vedere nuovamente funzionanti parti del cervello che non sono più attive da molti anni.[305]
In conclusione, si può affermare che la figura mandalica risulti quindi essere un simbolo molto potente da collegare all'armonia e simmetria artistica e geometrica, alla spiritualità orientale, al benessere emotivo e psicologico fino al raggiungimento di uno stato fisico conseguentemente migliore. Soprattutto, si può azzardare che il suo valore di figura archetipa recentemente riscoperto abbia suscitato nuovo interesse e acquisito valore. Difatti esso è stato

[304] Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983.
[305] http://www.ilcampus.it/seminari/mandala-e-meditazione/

ampiamente impiegato in epoca paleolitica ed ai tempi della cultura vedica, quando al simbolo di forma rotonda è stato immediatamente dato un valore ultraterreno e d'importanza spirituale, divenendo centro divino del proprio Sé. Successivamente al simbolo è stata data importanza minore, dando peso ai benefici in termine di protezione in senso materiale, come ad esempio la protezione data dalle mura del castello o della città. Le importazioni in Occidente dei rotoli artistici realizzati nel mondo Orientale davano senso di sfarzo e bellezza estetica basandosi meno sulla simbologia o qualora avveniva, essa veniva convertita in simbologia cristiana, perdendo del significato originale.[306]

Le correnti New Age, sebbene con le loro limitazioni che possono purtroppo aver influenzato il pubblico più scettico, ha saputo per primo sfruttare questa figura ma è con Jung che inizia una nuova fase che porta nuovamente le potenzialità del *mandala* al centro dell'attenzione. Sebbene considerato come figura chiave nella creazione del movimento New Age,[307]Jung considera in modo totalmente diverso un concetto basilare per il movimento, ovvero quello del 'ritorno all'interezza'.

Se per la New Age è necessario ritornare all'unità primordiale delle Grande Madre, per Jung è indispensabile il distacco degli opposti che solo dopo potrà portare alla riconciliazione ad un livello di coscienza più alto, governato non da un'unione paradisiaca ed infantile della Madre ma dall'archetipo del Sé che ha riunito le parti prima identificate. Il suo apporto alle figure mandaliche è quindi fondamentale in quanto personaggio esterno al movimento e psicologo di fama mondiale che con i suoi studi e scritti ha influenzato anche le persone più scettiche.

Concretamente, quindi, ci si può avviare verso una nuova concezione mentale che può portare ad ampliare i propri punti di vista riportando l'uomo, in questo modo, a riconsiderare e rivalutare un simbolo archetipo potente come il *mandala*.

[306] Sergio Los, *Mandala: linguaggio figurativo per la trasformazione dei sistemi ambientali*, Istituto Universitario di Architettura-Venezia, Istituto di Tecnologia, 1969.

[307] David Tacey, "*Jung and the New Age. A Study in Contrasts"* in The C.G. Jung Page, 1998, s.d.

BIBLIOGRAFIA

- AAVV, *I mandala dei primitivi*, Novara: Red Edizioni, 2003.

- AAVV, *L'immagine tibetana del tempo. Il mandala di sabbie colorate di Kalachakra*, Comune di Roma, 1993.

- Adrian Snodgrass, *Architettura, Tempo, Eternità*, Milano: Mondadori, 2004.

- Alladi M. Sastri, *The Bhagavadgita*, Madras: Samata Books, 1977.

- Alessandro Bausani, *Buddha*, Chiasso: Elvetica edizioni, 1973.

- Alexander Roob, *Alchimia e Mistica*, Koln: Taschen, 1997.

- Anna Scelzo, *Dei Segni dell'Anima*, Milano: Zephyro Edizioni, 2013.

- Antonio Monroy, *Mandala: in cerca del proprio centro*, Roma: Melteni, 1999.

- Carl Gustav Jung, *Coscienza, inconscio e individuazione*, Torino: Bollati Boringhieri, 1985.

- Carl Gustav Jung / Richard Wilhelm, *Il segreto del fiore d'oro. Un libro di vita cinese*, Torino: Bollati Boringhieri, 2001.

- Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 1983.

- Carl Gustav Jung, *La Libido, Simboli e Trasformazioni*, Torino: Bollati Boringhieri, 1965.

- Carla Prette, *Educazione visiva e incontro con l'arte. Esperienze visive*, Firenze: Giunti , 1995.

- Carla Prette, *Educazione visiva e incontro con l'arte. La storia dell'arte*, Firenze: Giunti , 1995.

- Cathy Malchiodi, *Arteterapia*, Milano: Giunti, 2009.

- Cinzia Pieruccini, *Storia dell'arte dell' India 1. Dalle origini ai grandi templi medievali*, Torino: Einaudi, 2013.

- Davide Ferrari, *La quarta via di Leonardo*, s.l.: Lulu Pr, 2013.

- Eleonora Bairati / Anna Finocchi, *Arte in Italia*, Torino: Loescher, 1984.

- Ernst Gombrich, *Arte e illusione. Studio sulla psicologia della rappresentazione pittorica*, Milano: Leonardo Arte, 2003.

- Ernst Gombrich / Julian Hochberg / Max Black, *Arte, percezione e realtà*, Torino: Einaudi, 1992.

- Ernst Gombrich, *La storia dell'arte raccontata da E.H. Gombrich*, Torino: Einaudi, 1997.

- Franco Russoli / Renata Negri, L'Arte moderna: L'astrattismo, Milano: Fabbri, 1967.

- Fosco Maraini, *Giappone Mandala*, Milano: Electa, 2006.

- Gabriella Cella/Marilia Albanese, *Mandala:il linguaggio del profondo*, Milano: Xenia Edizioni, 1997.

- George Coffey, *New Grange and Other Incised Tumuli in Ireland*, Glenrothes: Dolphin Press, 1977.

- Giampaolo Infusino, *Lo straordinario potere dei Mandala*, Milano: De Vecchi Editore, 1999.

- Giacomo Foglietta, *Le tradizioni filosofiche dell'India antica. Dai Veda al Tantra*, Forlì: Foschi Editore, 2012.

- Gioachino Chiarini, *Simboli celesti. Immagini della staticità e del movimento*, Macerata: Quodilbert, 2005.

- Giorgio Grungo, *Il suono come messaggio armonico dell'universo*, s.l: Youcanprint, 2013.

- Giuseppe Tucci, *Storia della filosofia indiana*, Roma-Bari: Edizioni Laterza, 1987.

- Giuseppe Tucci, *Teoria e pratica del Mandala*, Roma: Ubaldini Editore, 1969.

- Heinrich Zimmer, *Les Philosophies de l'Inde*, Paris: Payot, 1951.

- Ian Stewart, *Che forma ha un fiocco di neve?Numeri magici in natura*, Torino: Bollati Boringheri, 2003.

- Jean-Pierre Brach, *Il simbolismo dei numeri*, Roma: Arkeios, 1999.

- Jennifer Howes, *The Courts of Pre-Colonial South India: Material Culture and Kingship*, London: Routledge, 2002.

- John N. Miksic, *Borobudur: Golden Tales of the Buddhas*, s.l.: Paperback, 1996.

- José Arguelles / Miriam Arguelles, *Il grande libro dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1980.

- Judith Cornell, *Mandala: Luminous Symbols for Healing*, Wheaton: Quest Books, 2006.

- Kamala Murty, *Il libro illustrato dei mandala*, Roma: Mediterranee, 1998.

- Kenneth Librrecht, *The Secret Life of a Snowflake: An Up-close look at the Art & Science of Snowflakes*, Minneapolis: Voyageur Pr, 2010.

- Mark Olsen / Samuel Avital, *The Conception Mandala: Creative Techniques for Inviting a Child into Your Life*, s.l.: Destiny Books, 1992.

- Maria Angelillo, *I Mandala*, Milano: Xenia, 2008.

- Maria L. Reviglio della Veneria, *Il labirinto. La paura del Minotauro e il piacere del giardino*, Firenze: Polistampa, 1990.

- Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Casale Monferrato: edizioni Sonda, 2004.

- Matilde Battistini, *Simboli e allegorie*, Milano: Electa, 2002.

- Maurice Cotterell , *I superdei*, Milano: Corbaccio, 1999.

-Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, Milano: il Saggiatore, 1965.

- Maurizio Morelli, *La respirazione Yoga*, Milano: Sperling&Kupfer Editori, 1991.

- Michael Beaucaire, *The Art of Mandala Meditation: Mandala Designs to Heal Your Mind, Body and Spirit*, Adams Media, 2012.

- Paolo Santarcangeli, *Il libro dei labirinti. Storia e mito di un simbolo*, Torino: Frassinelli, 2005.

- René Guénon, *Introduzione generale allo studio delle dottrine indù*, Milano: Adelphi Edizioni, 1989.

- René Guènon, *Simboli della Scienza sacra*, Milano: Adelphi Edizioni, 1975.

- René Guénon, *Studi sulla massoneria*, Roma: Gherardo Casini, 2010.

- Robert Adkinson (a cura di), *Simboli sacri. Popoli, Religioni, Misteri*, Milano: L'ippocampo, 2009.

- Roberto Groppali, *Aracnologia. Classificazione e studio degli aracnidi. Biologia, ecologia e rapporti con l'uomo dei ragni*, Genova: C.L.U., 2013.

- Rosemary Hill, *Stonehenge*, s.l.: Paperback, 2009.

- Rudolf Arnheim, *Arte e percezione visiva*, Milano: Feltrinelli, 2006.

- Rudolf Arnheim, *Il potere del centro*, Torino: Einaudi, 1984.

- Ruediger Dahlke, *Mandalas for Meditation*, s.l.: Sterling, 2001.

- Ruediger Dahlke, *Terapia con i Mandala*, Milano: TEA, 2000.

- Sai Baba S., *La Scienza di Dio (Vidyâ)*, Milano: Mother Sai Publications, 1993.

- Sergio Los, *Mandala: linguaggio figurativo per la trasformazione dei sistemi ambientali*, Venezia: Istituto Universitario di Architettura, Venezia - Istituto di tecnologia, 1969.

- Simona Paese, *La ricerca metodologica nell'insegnamento della Matematica nella scuola primaria: dalle Tecnologie Educative alla Psicologia Buddhista*, s.l.: s.e. , 2006-2007.

- Stella Kramrisch, *Il Tempio Indù*, Milano: Luni Editrice, 2013.

- Titus Bruckhardt, *Arte sacra in Oriente e in Occidente*, Milano: Rusconi, 1990.

- Valerio Sanfo, *Mandala. Teoria e pratica dell'uso degli spazi ordinati*, Torino: A.E.ME.TRA, 2005.

- Viviana Vivarelli, *Lo specchio più chiaro*, pubblicazione on-line, s.d.

FONTI ON-LINE

- Articolo sulla meditazione ed i *mandala*:
http://www.ilcampus.it/seminari/*mandala*-e-meditazione/

- Sito dell'artista Nespoon:
https://www.behance.net/nespoon

- Sito dell'artista Philip Taaffe:
http://philiptaaffe.info/

- Sito dell'artista Leonardo Ulian:
http://www.leonardoulian.it

- Sito dell'artista Chris Jordan:
http://www.chrisjordan.com/

- Articolo sui benefici dell'arte per la persona:
http://fractalenlightenment.com/29931/artwork/art-as-a-therapy-for-your-mind-and-soul

- Sito dell'artista Mohammad Domiri:
http://gravity.ir/

- Articolo sui benefici della meditazione:
http://www.repubblica.it/2006/a/sezioni/scienza_e_tecnologia/meditazione/meditazione/meditazione.html

ARTICOLI

- Ananda K. Coomaraswamy *"The Iconography of Dürer's "Knot" and Leonardo's 'Concatenation'"* in Art Quarterly, Detroit Institute of Art, 1944, pp.11-33.

- Alberto Perez-De-Albeniz *"Meditation: concepts, effects and uses in therapy"* in International Journal of Psychotherapy, Vol. 5, N.1, Jeremy Holmes, marzo 2000, pp. 49–59.

- Alessandro Grossato *"Alcuni aspetti simbolici e morfologici del Monte Meru"* in La Montagna Sacra, Università di Trento, s.d.

- David N. Gellner *"Himalayan Conundrum? A Puzzling Absence in Ronald M. Davidson's Indian Esoteric Buddhism"*, in Journal of the International Association of Buddhist Studies, Vol. 27, N. 2, 2004, pp. 412-417.

- David Tacey, "*Jung and the New Age. A Study in Contrasts"* in The C.G. Jung Page, 1998, s.d.

- Frank Zöllner *"L'uomo vitruviano di Leonardo Da Vinci, Rudolf Wittkower e l'Angelus Novus di Walter Benjamin"* Raccolta Vinciana, fascicolo 26, 1995, pp. 329-358.

- Gabriella Cella *"Mandala e mantra facilitano il sonno"* in *Riza Psicosomatica*, gennaio 1987, s.p.

- Geri Hockfield Malandra *"Ellora: The 'Archaeology' of a Mandala"* in Ars Orientalis, Vol. 15, 1985, pp. 68-94.

- Giacomo Foglietta "*Empirismo e buddhismo"*, pubblicazione on-line, s.d., pp. 1-11.

- Grace E. Cairns *"The Philosophy and Psychology of the Oriental Mandala"* in Philosophy East and West, Vol. 11, N. 4, Gennaio 1962, pp. 219-229.

- Graziella Frezza / Francesco Tentarelli "*Il Cristo nel Labirinto di Alatri"* in Nel Lazio. Guida al patrimonio storico artistico ed etnoantropologico, Anno 1, n. 2, Erma di Bretschneider, Roma, 2011, p.11.

- Gregory Price Grieve, *"Forging Mandalic Space: Bhaktapur, Nepal's Cow Procession and the Improvisation of Tradition"* in Numen Vol. 51, Fasc.4, 2004, pp. 469-512.

- Irvin Rock "*L'eredità della psicologia della Gestalt"* in Le Scienze 270, 1991, pp. 60-66.

- Jacqueline de Durand-Forest, William K. Powers *"On Mandalas and Native American World Views"* in Current Anthropology, Vol. 22, N. 4, Agosto 1981, pp. 442-443.

- Kenneth Berry *"Kandinsky, Kant and a Modern Mandala"* in Journal of Aesthetic Education, Vol. 42, N. 4, 2008, pp. 106-110.

- Liu Yongzeng, *An interpretation of the representations of the mandala with Vairocana and the Eight great Bodhisattvas at Dunhuang Grottoes (Part 1)* in Dunhuang Research, Issue 4, 2009, pp. 12-23.

- Maggie Grey *"Encountering the Mandala: the mental and political architectures of dependency"* in Culture *Mandala*: The Bulletin of the Centre for East-West Cultural and Economic Studies, Vol. 4, Issue 2, 2001, pp. 1-13.

- Maggie Grey *"The Bhavachakra or Wheel of Life Mandala as a Buddhist Paradigm"*, in Culture *Mandala*: The Bulletin of the Centre for East-West Cultural and Economic Studies, Vol. 7, Issue 2, 2007, pp.1-11.

- Michael W. Meister *"Mandala and Practice in Nāgara Architecture in North India"* in Journal of the American Oriental Society, Vol. 99, N. 2, 1979, pp. 205-219.

- Micole Imperiali *"Danza e Mandala per riscoprire gli aspetti principali dell'uomo e sviluppare presenza e consapevolezza"* in Il giornale dell'arte (giornale on-line), aprile 2014, p.1.

- Renzo Rossin *"Il Mandala: uso psicologico ed educativo"* in Psicosintesi n. 7, Aprile 2007, pp. 6-12.

- Roderick Bucknell / Richmond Stuart-Fox, *"The twilight language: explorations in Buddhist meditation and symbolism"* in The Journal of the International Association of Buddhist Studies, 1993, pp. 123-130.

- Rosita Dellios *"Globalisation and the mandala: Software for the millennium"* in Culture *Mandala*: The Bulletin of the Centre for East-West Cultural and Economic Studies, Vol. 4, Issue 1, 2000, pp. 1-8.

- S.Sharma *"Rg Vedic and Harappan Cultures: Lexical and Archaeological Aspects"* in Social Scientist, Vol. 30, n. 7-8, 2002, pp.7-8.

- Sherman E. Lee Kumano *"Mandala"* in The Bulletin of the Cleveland Museum of Art, Vol. 41, N. 6, 1954, pp. 116-118.

- Silvia Musetti *"Il rosone della chiesa di San Zeno Maggiore a Verona. Alcune considerazioni."* in Annuario Storico Zenoniano, 2013, pp. 31-50.

- Tom Anderson *"Mandala: Constructing Peace through Art"* in Art Education, Vol. 55, N. 3, Maggio 2002, pp. 33-39.

- V.K.Chari *"Representation in India's sacred images: objective vs. metaphysical reference"* in Bulletin of the School of Oriental and African Studies, University of London, Vol. 65, N. 1, 2002, pp. 53-73.

- V.S. Pramar *"Some Evidence on the Wooden Origins of the Vāstupurusamandala"* in Artibus Asiae, Vol. 46, N. 4, 1985, pp. 305-311.

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare coloro che hanno contribuito alla creazione di questa tesi. Ringrazio innanzitutto il Professor Fiorino Tessaro, co-relatore, e la Dottoressa Sara Mondini, relatore, per la pazienza e disponibilità.
Proseguo ringraziando le biblioteche ed archivi consultati, facilitando in questo modo le mie ricerche.
Infine un ringraziamento speciale va al mio compagno, Marco Fumis, persona fantastica che mi ha dato suggerimenti, consigliato libri rari ed introvabili e soprattutto mi è stato accanto durante questo lungo percorso.