



## דרך המנדלה

מאת: איתן קדמי

המנדלה היא יצירה במעגלים המשקפת את יוצרה בשלמותו. לפי קארל יונג "המנדלה היא חוויה פסיכולוגית המבטאת את מכלול העצמי". יונג, פסיכיאטר שוויצרי, גילה את משמעות המנדלה דרך עבודתו הפנימית. "רשמתי כל בוקר במחברת רישום מעגלי קטן, מנדלה, אשר נדמה להתאים למצבי הפנימי באותו זמן. בעזרת רישומים אלה יכולתי להתבונן על השינויים הנפשיים שלי מיום ליום... המנדלות שלי היו כמו הודעה בכתב סתרים... בהם ראיתי את העצמי האמיתי יוצר צורות."



איך זה שצורות מעגליות מסמלות את כוליות האדם? האם יש בהן איכות מיוחדת שעושה אותן חשובות לנפש? אנו יודעים שמעגלים ייצגו את הרעיון של שלמות בקרב מסורות רבות. למה אם כך האדם המודרני מרגיש צורך לצייר מנדלות? סקירה של מחקרים בפסיכולוגיה והתפתחות הילד מראים שהמעגלים הם חלק מהמערך הבסיסי של הזהות האישית.

## מעגלים והעצמי

מחקרים עם ילדים הראו שאנחנו נולדים עם תשוקה להביט במעגלים. תינוקות בני פחות משבוע מעדיפים להביט בקווים עקומים אם נותנים להם לבחור בין קווים ישרים לעקומים. תינוקות בני שבועיים שלושה מיקדו את עיניהם על מעגלים. תינוקות בני שלושה חודשים ואפילו פחות, בחרו להשלים צורות מעגליות מאשר צורות מסובכות עם חלקים מורכבים. נמצא שתינוק בן חודשיים יכול להבחין בהבדל שבין צורות המזכירות פנים לבין צורות בתבניות אחרות.



נראה שיכולות מולדות אלו של חיפוש צורות פנים מעגליות עוזרות לתינוק להתקשר למטפלים בו.

היכולת להכיר מעגלים בנויה במערכת הראיה שלנו. מחקרים מצאו שהעיניים שלנו מארגנות את המסרים החזותיים במבנים לפני העברתם למוח. על פי תורת הגשטלט, צורות פשוטות וסגורות כמו המעגל מובנות ומוכרות במהירות גבוהה יותר מצורות אחרות. הצורות המעגליות מזוהות כמוכרות וידידותיות מפני שהן מגיעות למוח לפני צורות אחרות.

מעגלים נרשמים על ידי העין ומועברים ישירות לקליפת הראיה ללא תהליך מתווך. מעגל נראה דומה מכל כיוון, המוח לא מתאמץ בזיהוין, לעומת צורות מורכבות יותר. לעין עצמה צורה מעגלית, וכל האינפורמציה החזותית עוברת דרך מעגלים. צורת התאים הקולטים ומעבירים את תחושת האור מסודרים במעגל. מיקוד הראיה על הרשתית אף הוא מעגל.

שדה הראיה המעגלי הינו בעל חשיבות גדולה בהתפתחות ה'עצמי' של תינוקות. כל מה שהתינוק רואה בשדה הראיה שלו, יכול לעורר את המודעות העצמית ולמציאות שהוא חווה מסביבו. האף של התינוק הוא קבוע בשדה הראיה. הידיים הרגליים והגוף הם המשתנים עם התנועה. ומתוך התנסות הוא מזהה אותם כחלקים שתמיד נמצאים. התינוק חש את נוכחותו הפיזית בתיאום הראיה המעגלית המרחבית ומסרים תנועתיים לגוף. תחושת ה'אני' היא כנראה תוצאה של המידע החזותי הזה.

## אמנות של ילדים

מעגלים מופיעים מוקדם באמנות של ילדים. רואים אותם בשרבובים אקראיים. עד גיל שנתיים ילדים מקשקשים מעגלים, בגיל שלוש הם לומדים לצייר מעגל לא מקושקש ובעל משמעות. בגיל ארבע לערך הציורים מתפתחים להיות מפורטות יותר. באופן טבעי ללא לימוד הם יוצרים שמשות, פרחים, מנדלות, ואנשים עם ידיים ורגליים היוצאים מראש גדול ועגול. ציורים של אנשים שילדים מציירים הם ביטוי לתחושת הגוף שלהם מנקודת המבט הילדית. מודעות עצמית שמאחדת רגשות, רצונות, ומחשבות עולות בגיל שלוש כשתינוקות מפסיקים לדבר על עצמם בגוף שלישי, ומתחילים להשתמש במילים כגון "אני" ו-"אותי". פעמים רבות ילד יצייר עיגול ויאמר שהוא מצייר את עצמו.

שמשות, פרחים, מנדלות ואנשים שילדים מציירים הם עיבוד של מעגלים, וחושפים התרחשויות מעגליות כשהם מארגנים עקרונות וחוקים תוך כדי למידה על עצמם ועל עולמם. ילדים בכל התרבויות בעולם מתפתחים מיצירת קשקשים ליצירת מעגלים, מנדלות ואנשים. ציור מעגלים הינו חלק אינטגרלי בתהליך הגדילה, וציור מנדלות הוא כנראה הכרחי להתפתחות הנפשית של העצמי.

מרגע הלידה המעגל מתקשר לבריאות הגופנית וגדילה נפשית. ציור מנדלות מקיש למשיכה הטבעית שלנו למעגלים, ומזכיר לנו חוויות ראשוניות. אנחנו מגיבים למעגל כפי שהגבנו לפנינו של הורה. המעגל מזכיר לנו את העובדה הבסיסית שאנו קיימים, ומעורר את המודעות לזהות הראשונית כיצורים גופניים בחלל. מעגלים מחזירים אותנו להנאה של למידת הציור כשכיוונו בפעם הראשונה את היד לצייר מעגל כביטוי להוויה שלנו. כשמבוגרים מציירים מעגלים אנו נזכרים בכל הגילויים הראשוניים האלו. כשגדלנו והתפתחנו להבנה מורכבת יותר על מי אנחנו המנדלה מחזירה אותנו להבנות הבסיסיות של תחושת העצמיות שלנו. המנדלה מציעה גשר בין תחושת העצמי הראשונית והחוויה הנוכחית של הדימוי העצמי שלנו. המנדלה היא כעין בסיס הבית, המיכל שבו אנו יוצרים את מי שאנחנו.

ציור מנדלות עוזר לנו למרכז את עצמנו נפשית. המעגל מרגיע את הכאב שבשינוי ובגדילה. צביעת מנדלות עוזר לנו להכווין ולנסח את הזהות שלנו. המנדלה מנסחת מחדש את היחסים שלנו עם עצמנו, עם המעגל המשפחתי, החברים, העבודה, המדינה והעולם. המנדלה נותנת לנו תחושה של שייכות, ועוזרת למצוא את עצמנו ביחס לקצב המחזורי של היקום.

## המנדלה במזרח

במזרח, המנדלות עוזרות לאנשים בתפיסה של איך הדברים אמורים להיות. המנדלה מעבירה רעיונות פילוסופיים ומיסטיים מורכבים. משתמשים במנדלה בתרגול מדיטציות מיוחדות להגשים ולשלב מצבי תודעה בלתי רגילים. המנדלה הטיבטית הבודהיסטית הינו דוגמא טובה.

המנדלה היא חלק בלתי נפרד מהלימוד של החניך הבודהיסטי. העבודה דרך המנדלה מגלה את נכונות הנזיר והתמסרותו ללימוד. הגורו בוחר מקום מבודד בדרך כלל על האדמה, והתלמידים מכינים את עצמם ליצירת המנדלה במדיטציה, צום, ניקוי הגוף והנפש ושירה מקודשת. המנדלה עשויה בדרך כלל מחול, העשוי מאבנים צבעוניות (כגון 'לאפיס לזולי' לצבע הכחול). צורת המנדלה מוסכמת מראש עם אפשרויות לשינויים קטנים על ידי הנזיר. הנזירים יוצרים את המנדלה מתוך התכוונות



מדיטיבית, בסיומה הם מתבוננים במנדלה ועוברים תהליכים פנימיים שמטרתם להוביל את הנפש למודעות טהורה. הנזיר מפנים את הסימנים המסורתיים במנדלה דרך חוויה אישית. הנזיר מדמין ומפנים את הסימנים בתודעתו. דרך אימון ביצירת המנדלה הנזיר לומד למצוא את דרכו למודעות מעמיקה של עצמו.

## יונג והמנדלה

קרל יונג חקר את המשמעות הפסיכולוגית של המנדלות. הוא ראה במנדלות סמל לגדילה לשלמות. במנדלות שמטופליו יצרו, ראה יונג, תהליך טבעי המיישב קונפליקטים פנימיים. המנדלה היא מראה חשובה להגשמת הזהות והייעוד בחיים. יונג טוען ש"המנדלה מגלה את מרכז האישיות, מעין נקודה מרכזית בנפש, שהיא נקודת התייחסות לכל, משם הכול מתארגן, והיא מקור האנרגיה. אנרגית חזקה המשתוקקת להיות אחד, ממש כפי שכל אורגניזם גדל בכל תנאי להיות בצורתו האופיינית."



לפי יונג, הכוח, המרכז היוצר של המציאות הפנימית הינו ה'עצמי'. נקודת מיקוד זו שבתוכנו אינה יכולה להתגלות אלינו ישירות. היא נשארת מחוץ למודעות, בתת מודע, אולם היא מבנה המדריך את ההתפתחות הנפשית שלנו בחיים. העצמי הינו המרכז האמיתי של הנפש, אולם אנחנו מכירים טוב יותר את האגו, המוכר לנו כ"אני". האגו נראה לנו כמרכז החשוב מפני שהוא נמצא בחלק המודע.

בין אם הינך מודע ל'עצמי' או לא, הוא עדיין משפיע מאוד על חיך. איכות המציאות המודעת שלך, רמת האנרגיה, תחושת האיזון או הבלבול, הרגשת משמעות בחיים, כל אלה במידה רבה מושפעים מקשר בין ה'אגו' וה'עצמי'. כשהאגו והעצמי באיזון הרמוני נותרת אנרגיה רבה למחשבה, טיפול אוהב ויצירה. כשהאגו והעצמי אינם מחוברים החיים עלולים להראות שטוחים ומשמממים. נשארת אנרגיה מועטת לביצוע דברים בעולם שבחוץ. העצמי קיים מרגע הלידה ומכוון את גדילת האגו. האגו מתפתח בתוך תבנית העצמי.

העצמי אחראי על האגו. בזמני לחץ, סכסוכים פנימיים או אתגרים בהתפתחות המודעות, הסדר הטבעי של העצמי עוזר באיזון והתארגנות מחדש. לעיתים העצמי מעודד שינוי כשהאגו תקוע בתבנית שאינה תואמת את האישיות האמיתית. זה מרגיש כמו אסון לאגו שמתנגד לשינוי. התערבות ה'עצמי' בחיים יכולה להדמות ככוח עליון. ה'עצמי' מדומה על ידי יונג כאלוהים הנמצא בכל אחד מאיתנו.

בזמנים כגון אלו אנו מרגישים נאלצים ליצור מנדלות. יונג מצא ש "מנדלות בדרך כלל מופיעות במצבים של בלבול הנפש." אנשים שאינם מחוברים לאמנות מוצאים עצמם לפתע רושמים ומציירים מנדלות מפני שזה מרגיש להם נכון לעשות זאת. באופן טבעי הם פונים למנדלות להכיל את החוויה, להפתח להדרכת ה'עצמי' ולהקשיב לקול האלוהים שבתוכם.

## איך הגעתי למנדלה?

למנדלה הגעתי לגמרי במקרה. לאחר שנים של עבודה אמנותית בתחומים שונים, אזור, פיסול וציור, הגעתי בחיי למבוי סתום שעצר את כוחה של היצירה. השתתפתי במסיבת יום הולדת של חברה של בתי הצעירה. לחגיגה הגיעה עידית מפעילת אמנות עם תקליטים ישנים צבועים בלבן, והציעה לילדים לצייר עליהם. לקחתי לידי גם אני תקליט, וכשהתחלתי לצייר הגשתי תחושה של אנרגיה מעגלית חזקה וממקדת. עבדתי על הציור ותוך כדי עבודה הבנתי שיש כאן משהו עם עצמה בלתי רגילה עבורי. נפגשתי עם המדריכה להיכרות קצרה עם המנדלה, ומאז נשביתי בכוחו של המעגל. כאילו נפתח מסך בתוכי לעולם עשיר ורחב יריעה מעין כמותו. התחלתי לחקור את המנדלה בהיבטיה השונים ומצאתי את כוח הריפוי שלה. ציורי המנדלה היו בשבילי בנייה מחודשת של העצמי, וביורר מחודש של מי אני ומה אני עושה כאן. זיהוי וגיבוש של המרכז וגילוי היצירה ככוח מחדש ומרפא. ציור המנדלה עבורי היה גילוי מחודש וחזרה למהות הראשונית של האמנות - כוח מרפא. הרי האמן השמאן השבטי השתמש באמנויות שונות כמו ריקוד ציור ופיסול כדי לחבר את האנשים לכוחות האלוהיים הנסתרים שלהם ושל היקום. מאז אני מזהה את עצמי כאומן מרפא.

לאחר שריפאתי את עצמי התחלתי להעביר את הידע שצברתי לאחרים.

## המנדלה כחלון לנשמה

המנדלה היא מראה של הנפש. זהו סוג של תקשור ויזואלי עם התת מודע. לסדנאות לציור מנדלות מגיע כל מי שרוצה להתחבר לעולמו הרוחני ולפתח את היצירתיות והאינטואיציה שלו, בסדנה מפתחים ביחד את היכולת לתקשר עם הנפש בדרך ויזואלית, ולא...אין צורך להיות צייר אמן.... דרך המנדלה מתאימה לכולם. לאחר מדיטציה קצרה, מתחברים לתחושה של המרכז. כל משתתף עובד על המנדלה שלו מתוך שקט וריכוז עמוק. בסיום תהליך יצירת המנדלה מפענחים את המסרים העולים מהמנדלה מתוך האמונה כי המנדלה היא כלי שבא להאיר ולברך אותנו בדרכנו הרוחנית. כל מנדלה מייצגת שלב נוסף בהתפתחות. המנדלה היא אלומת אור על מפת התמצאות בדרכי החיים. הריפוי העצמי נעשה תוך התמסרות לתהליך המנדלה וגילוי תחושות ורגשות.

אפשר לדמות את תהליך יצירת המנדלה כזריקת אבן לאגם. במים נוצרת אדווה קטנה שמניעה את המים ויוצרת מעגל אדווה נוסף כך מתרחבים מעגלי המנדלה. המרכז של המנדלה הוא החיבור לנקודה האין סופית, בסנסקריט היא נקראת **בינדו**, שמשמעותו המרכז האלוהי. דרך המרכז אנחנו מתחברים לעולמות במעבר לצעיף של החומר, לעולם הנסתר ותת מודע הקולקטיבי. ה"בינדו" הוא המקור ליצירה שלנו, וכשמתחברים אליו אנו מסירים את האבן שעל פי מעיין היצירה. היצירה קולחת ומתרחבת בדרך טבעית ללא מאמץ.

## לסיכום

דרך המנדלה היא דרך לימוד עצמי על מהות הכאן ועכשיו. כל רגע ורגע אנו נמצאים בשלמות ובאחדות ומחוברים למהות אחת גדולה. אנחנו נמצאים בגדילה והתרחבות אין סופית תוך כדי בהירות לסיפור האישי שלנו. למנדלות משמעות רבה להתמצאות בחלל, אימון רוחני, וחיבור ליקום. באמנות, בארכיטקטורה, בדתות ובפילוסופיה השתמשו במעגלים לביטוי ההבנות על היקום והקשר שבין האדם והאלוהים. מסורות בכל התרבויות בעולם משתמשות במנדלות בטקסים כדרך להתחבר לקדושה ולכבד את הכוחות ומסתורי החיים.

