

pažintis

Žodį „mandala“ tikriausiai esame girdėję visi. Bet kur veda ši iš pirmo žvilgsnio gana mistiška sąvoka? „Pirmiausia į save. Ir nėra tokia jau mistiška. Iš tiesų kurti mandalas paprasčiau negu paprasta“, – šypsosi mandalų kūrėja Eglė Stripeikienė, mokanti šio meno kitus, o neseniai pristačiusi ir kelias mandalų spalvinimo knygeles.

„PIEŠDAMI MANDALAS pažįstame save“

Inga Balnanosienė

Kviečiame jus valandėlei nusimesti labai rimtos suaugusios moters kaukę ir drauge su mandalų kūrėja Egle leistis po spalvingą mandalų pasaulį. Ką jame atrasime? Galbūt naują būdą geriau pažinti save?..

Mes, suaugusieji, dažnai paskęstame kasdienėje buities rutinoje ir, kai kas nors pasiūlo iš jos ištrūkti, pavyzdžiui, nupiešiant mandalą, žiūrime į tai kreivai. Juk piešti, regis, nerimta, vaikiška...

Tiesa, suaugusieji dažnai galvoja, kad yra subrendę ir rimti. Tačiau per mandalų piešimo seminarus ne kartą pastebėjau, kad jie kai kada būna dar nekantresni nei vaikai: nesugeba atsipalaiduoti, sukcentruoti dėmesio. Žinoma, galima sakyti, kad dabar tokie laikai – visi nuolat skubame, turime milijonus reikalų. Bet, mano

nuomone, tai tik priedanga. Vidinis skausmas, užgniaužtos emocijos – visa tai niekur nedingsta ir reiškiasi įvairiais pavidalais. Vienas jų yra nuolatinis skubėjimas – vis nenurimdami, žmonės iš tiesų bėga nuo savęs. Šio vidinio emocinio balasto galima atsikratyti ar bent jau jį sušvelninti. Pasirinkimų daug. Aš pasirinkau piešti mandalas.

O kaip mandalos atsirado jūsų gyvenime? Juk sakoma, kad atsitiktinimų nebūna...

Pagal specialybę esu grafikos dizainerė, tad menas man niekada nebuvo svetimas. Tačiau grafikos darbai – tai nuolatinis kiurksojimas prie kompiuterio. O taip norėjosi piešti ranka. Taip ir atradau mandalas. Tai nebuvo kažkas atsitiktinio – gana ilgą laiką domėjausi budizmo filosofija, pačių

mandalų istorija. Tik po dešimties metų paimti į rankas pieštuką nebuvo lengva. Visgi tereikia pradėti, toliau viskas vyksta savaime.

Kartais ir mandalų piešimo seminaruose mėgstu taikyti tokią praktiką: seminaro pradžioje išdalinu dalyviams pieštukus, po popieriaus lapą ir sakau: „Pirmiausia nupieškime mandalą, o paskui pakalbėsime, kas tai yra.“ Iš pradžių daugelis būna šokiruoti. Bet pradeda piešti – ir ką gi, gimsta nuostabūs kūriniai.

Kodėl tuomet daugeliui taip nedrąsu pradėti?..

Galbūt todėl, kad mandalos per daug mistifikuotos, varžomos įvairių taisyklių. Vesdama seminarus pastebėjau, kad daugeliui žūt būt reikia konkrečių taisyklių. Žmonės pripratę veikti šabloniškai, bijo improvizuoti.

Viena labiausiai įsigalėjusių taisyklių – kad mandalą būtina pradėti piešti nuo centro. Taip, taip paprasčiau, bet nėra tokios taisyklės. Mandala netgi neprivalo būti labai simetriška. Kuriant sakralines mandalas laikomasi geometrinės simetrijos, o asmeninė mandala gali būti nupiešta ir ranka. O tiems, kurie primygtinai nori taisyklių, visada sakau: piešiant mandalas yra tik viena taisyklė, kad nėra jokių taisyklių.

Visgi pirmą kartą paėmus į ranką pieštuką ne taip jau paprasta pradėti piešti...

Patikėkite, paprasta. Kaip jau minėjau, svarbiausia – pradėti. Apskritai į mandalų kūrimą visų pirma žiūriu kaip į terapiją. Piešimas – tai galimybė skirti laiko sau. Ir nereikia daug galvoti, kaip toji mandala atrodys. Leiskime jai gimti pačiai.

Norėtusi sužinoti, kas apskritai yra tos mandalos.

Daugeliui žmonių mandalos, ko gero, labiausiai asocijuojasi su Indija, bet iš tiesų jų galima aptikti įvairiose skirtingų žemynų kultūrose. Pavyzdžiui, Amerikos indėnai navahai geometrinis simbolius taikė medicinoje, o kai kuriose Indijos vietovėse iki šių dienų gyvuoja paprotys kiekvieną rytą iš nuspaltintų ryžių miltų, prieskonių, gėlių prie savo namų durų sukurti ma-

*Pasak mandalų kūrėjos Eglės Stripeikienės,
TIKROJI MANDALŲ
TERAPIJA PRASIDEDA TADA,
kai žmogus visą kūrybinį procesą
perleidžia savo intuicijai.*

dalą. Tai tam tikra maldos forma, kuria prašoma palaiminti namus. Tibeto budizme mandala – tai dievybės rūmų planas, o dievybė – nušvitusio proto simbolis.

Visgi visos šios mandalų kūrimo tradicijos tikriausiai turi ir ką nors bendro?

Tikrai taip. Nesvarbu, kokiame pasaulio kampelyje kuriamos mandalos, visų jų esmė vienoda: labai svarbus pats kūrimo procesas. Senųjų kultūrų mandalų kūrimo filosofijos esmė – neprisirišti prie rezultato. Per seminarus visada tai pabrėžiu. Žmonės tada tarsi atsipeikėja ir pradeda pastebėti, kaip dažnai gyvenime jie pameta procesą, nesimėgaujau tu, ką daro. O būtent tai – viena didžiausių kančių priežasčių.

Dar norėčiau pridurti, kad iš tiesų mandala – tai universalus simbolis. Gyvenimas per mandalos prizmę – tai tarsi nuolatinė pusiausvyros paieška.

Pusiausvyra, sveikata – skamba puikiai... Bet ar tai nėra tik

skambūs žodžiai?..

Aš manau, kad mandala, kaip daiktas, pati savaime stebuklą nedaro ir negydo. Gydo procesas. Piešdamas nusiramini, pradedi stebėti savo jausmus. Dar vienas dalykas – piešdamas mandalą išlieji emocijas. Emocinė mūsų energija yra labai stipri ir neišlieta mus ardo iš vidaus. Tai gali baigtis netgi įvairiomis ligomis. Užtat išmokti pozityviai reikšti tą vidinę energiją labai svarbu. Populiariai kalbant, mūsų emocijos nesupranta loginės kairiojo pusrutulio kalbos, kuri tvirtina, kad privalai nuslopinti neigiamas emocijas. Betgi kur padėti tą pyktį, kuris viduje jau yra įsiplieskęs?..

Iš tiesų – kur dėti pyktį? Juk tai atrodo nevaldomas, spontaniškas procesas...

Išmokite „kalbėti“ dešiniojo pusrutulio kalba, t. y. per saviraišką ir kūrybą: šokti, dainuoti, piešti. Pieškite mandalą, kai jaučiatės blogiausiai, kai iš vidaus sprogdina neigiama energija. Tai yra tarsi greitoji pagalba sau. Ji, aišku, sunkumų neišsprendžia, bet neigiama energija tuo metu nurimsta.

Ar tikrai kiekvienas žmogus gali nupiešti mandalą?

Taip, kiekvienas, kuris tik panorės. O tie, kas visiškai nepasitiki savo gebėjimu piešti, gali pradėti spalvindami mandalas. Labai džiaugiuosi, kad pavyko išleisti kelias mandalų spalvinimo knygeles. Žinoma, daugeliui spalvinimas labiau asocijuojasi su vaikų veikla, tačiau iš tiesų tai puiki terapija ir suaugusiesiems. Kaip piešdami mandalas, taip ir jas spalvindami susitelkiame savyje, atsipalaiduojame, nurimstame. Remdamasi tiek savo, tiek aplinkinių patirtimi, galiu pasakyti, kad mandalų kūryba ir jų spalvinimas gyvenimui gali suteikti daug teigiamų dalykų.



Nuotraukos G. Skaraitienės

