



LA GIOIA NEL CORPO
danza, kirtan... kundalini

MEDITANDO, MEDITANDO
e la vita diventa una festa

TESORI NASCOSTI...
portati alla luce da Osho



fresco
di
stampa

MANDALA

un viaggio dal mondo all'essenza

Intervista a Shanti Udgiti

Indira: *Cos'è il Mandala?*

Shanti Udgiti: Il Mandala, che alla sua origine tibetana è una forma d'arte sacra, uno strumento di contemplazione e di preghiera, arriva a noi come espressione di meditazione, centratura e specchio del proprio essere. È un contenitore che ci permette di conoscerci, un po' come l'aveva concepito Jung, che ogni mattina faceva un piccolo mandala per auto-analizzarsi attraverso l'interpretazione delle forme che apparivano sul foglio.

Indira: *Ma cosa significa precisamente?*

Shanti Udgiti: Manda-La significa "cogliere l'essenza". È uno stato di vuoto, di non-mente, dove tutto atterra nel presente, nel qui e ora, dove gli avvenimenti interiori ed esteriori sono visibili, senza tutta quella "colla" che ci tiene attaccati e identificati a ciò che accade nel quotidiano non permettendoci di vedere la realtà del momento. A volte conosciamo la nostra verità, a volte no; per esempio possiamo essere consapevoli dello spazio interiore nel quale agiamo in un certo periodo della nostra vita (fiducia, amore, sessualità e così via) e in certi momenti, invece, non abbiamo accesso a questa chiarezza perché è inconscia, o forse perché quel particolare spazio interiore si sta atti-

vando da poco e non ne siamo ancora totalmente consapevoli. Il Mandala è come una lente d'ingrandimento, cattura ciò che è nell'inconscio e lo manifesta attraverso forme e colori.

Indira: *Fra le molte possibilità di espressione artistica del sé perché hai scelto proprio questa?*

Shanti Udgiti: Per me il Mandala ha segnato l'inizio di una nuova fase della mia vita, prima della quale avevo praticato per anni la meditazione Vipassana. In quel periodo ho sentito urgente il bisogno di uscire dall'introspezione così profonda e intima, e di guardare il mondo delle forme e dei colori nella sua bellezza e tridimensionalità. Attraverso il Mandala ho trovato la congiunzione fra la meditazione silenziosa e la creatività che ho sempre percepito in me.

Indira: *Il Mandala, dicevi, è un contenitore; puoi parlarci del suo lato simbolico?*

Shanti Udgiti: Il Mandala ha vari strati. Il primo, il più esterno, è il quadrato che rappresenta il mondo e la nostra relazione con esso. Il cerchio esterno che rappresenta le maschere o le modalità che noi adottiamo per relazionarci al mondo esterno. Le cornici interne che rappresentano le diverse



Shanti Udgiti è con Osho dal 1984.

Ha vissuto e lavorato nella sua Comune in Oregon e poi a Pune.

Ora vive in Italia dove conduce gruppi di meditazione, Osho Neo Reiki e Pittura di Mandala.

Per informazioni: www.mandalapainting.com
[facebook/Mandala painting studio](https://www.facebook.com/Mandala%20painting%20studio)

stratificazioni della personalità. Il centro che rappresenta le qualità essenziali che ci caratterizzano, sorgente di luce e di consapevolezza.

A volte, nella vita, si è connessi col centro, si riescono a esprimere le varie qualità essenziali e si ha un fluire armonico con la realtà, a volte si è più identificati con le stratificazioni della personalità e si agisce inconsapevolmente. Il Mandala, attraverso la sua



interpretazione, ci dà la possibilità di leggere la verità di tutti i livelli di coscienza, dal più profondo (il centro) alle sue diverse espressioni (i vari strati concentrici) fino al mondo (che è la parte più esterna del dipinto) e poi dal mondo in un viaggio di ritorno verso il centro. Quindi possiamo dire che il Mandala simboleggia, o meglio è, il viaggio dell'essere umano: dal sé al mondo e dal mondo al sé.

È la manifestazione simbolica, non degli stati d'animo epidermici, cioè delle emozioni che sono come piccole onde nel mare, ma del profondo; quindi a volte ci sorprende, sia per le forme sia per i colori.

Spesso accade che le persone arrivino da me con determinate intenzioni, vorrebbero per esempio dipingere qualcosa di molto morbido e tondo, e si sorprendono di vedere nel proprio Mandala forme geometriche, acute e spinose. Accettare la verità espressa dal disegno e lasciare andare l'idea che si ha di se stessi è molto interessante; queste punte potrebbero diventare raggi di luce, ma anche spade che attaccano o difendono, ma questo lo si vedrà solo alla fine.

La forma, infatti, non si crea, ma nasce dal movimento intorno al centro e si mostrerà via via che si procede con la tecnica.

Indira: *Quindi c'è una tecnica ben precisa, ce la puoi spiegare un po'?*

Shanti Udgiti: Principalmente è la rotazione del movimento intorno al centro.

Si suddivide il foglio in quattro parti uguali in cui il disegno si ripeterà identico in ogni sua parte.

Si comincia con matita, righe, squadre e compassi e si crea una griglia fitta di segni partendo dal centro verso l'esterno.

Nell'intreccio delle linee si manifesteranno delle forme e l'allievo sceglierà quelle che reputa interessanti da tenere cancellando le superflue.

È curioso vedere come ognuno sceglie

forme diverse: dove io vedo un sole, un altro potrebbe vedere la luna, dove io vedo una goccia l'altro può vedere una fiamma. Riconoscere certe forme rappresenta già qualcosa di sé e si è ormai nel fulcro del processo interiore: si cancellano le linee inutili, cioè si puliscono strati di personalità, si sceglie cosa tenere, cioè si prende il rischio e la responsabilità di se stessi, si lascia andare ciò che non serve, cioè ci si arrende all'esistenza.

La tecnica non tocca la sfera emotiva; la contiene, ma crea la distanza dall'emozione, così che possa essere vista e percepita da una prospettiva interiore. Nel Mandala, infatti, non si lavora con

“

MANDALA SIGNIFICA CERCHIO
E IN PARTICOLARE CERCHIO MAGICO.
È UN FATTO PSICHICO AUTONOMO CHE SI
DISTINGUE PER UNA FENOMENOLOGIA CHE SI
RIPETE SEMPRE ED È IDENTICA IN OGNI LUOGO.
È UNA SPECIE DI NUCLEO ATOMICO DI CUI PERÒ
NON CONOSCIAMO ANCORA L'ULTIMA STRUTTURA
E L'ULTIMO SIGNIFICATO.

CARL JUNG



le emozioni, si lavora sul processo profondo che si attraversa dipingendo. La tecnica, graduale e pacificante, elimina il panico del foglio bianco e il pensiero limitante di non sapere cosa fare o che colore usare. Anche le persone che non hanno mai tenuto un pennello in mano, dopo pochi mesi, riescono a fare cose bellissime.

Indira: *La scelta del colore si fa prima del disegno o dopo?*

Shanti Udgiti: Il colore viene scelto di volta in volta e manifesta la vibrazione energetica della persona in quel preciso momento.

Si sceglie un solo colore per volta, per ogni forma che si intende colorare, e lo si ripete in tutte le forme uguali alla prima, ruotando il foglio.

Il Mandala è un lavoro armonico, curato, minuzioso, lento: non si saprà mai quale sarà il risultato finale fino all'ultima pennellata. C'è sempre uno stupore, un meravigliarsi. Credere di poter fare un progetto o scegliere un colore a priori, cancella il significato del Mandala stesso che, essendo l'espressione interiore nel presente, non può essere decisa a priori.

Indira: *All'inizio hai detto che il Mandala è una meditazione, cosa intendi?*

Shanti Udgiti: La meditazione è stare nel presente con quello che c'è senza curarsi di ciò che accadrà attimo dopo attimo. Quando arrivano gli allievi, io trasmetto la tecnica, non chiedo nulla e in mezz'ora al massimo sono tutti in meditazione. Anche chi è arrivato con emozioni forti atterra nel presente dove, in effetti, non sta succedendo nulla: si è in meditazione creativa e in centratura. L'attaccamento all'emozione se ne va da sé.

Contrariamente a quanto si possa credere, la tecnica geometrica crea lo spazio di apertura alla creatività, alla capacità innata di esprimere se stessi attraverso immagini e colori, non dettati da un gusto estetico tradizionale, ma rappresentativi dei diversi strati di personalità e delle vibrazioni energetiche di ognuno.

Le persone che vengono ai miei gruppi vogliono dipingere, è vero, ma vogliono farlo con l'intenzione di conoscere se stesse. Non si cerca di creare uno spazio di meditazione, il Mandala diventa la meditazione. Io sostengo solo questo spazio, non devo chiedere il silenzio, il silenzio accade da sé ed è pulsante per tutto il gruppo. In poco tempo ognuno è presente e assorbito da ciò che sta facendo, ed è solo allora che posso chieder loro cosa accade. Sicuramen-

te mi parleranno di sé e non delle storie che hanno lasciato a casa o sul lavoro, come avrebbero potuto fare al loro arrivo.

Indira: *Tornando al dipinto, la scelta di un colore ha un significato preciso?*

Shanti Udgiti: Ci sono colori che ci rappresentano di più e altri meno, questo è vero, ma si cerca di non scegliere: il colore che si utilizza è quello che al momento "vuole" essere usato e manifesta le sue intrinseche caratteristiche. Per esempio, se dipingo col rosa o col verde – i colori che corrispondono meglio alla mia essenza – mi sento a mio agio, fluisco col dipinto e mi sento totalmente rilassata. Se decido di usare il giallo per sperimentare qualcosa di nuovo, mi accorgo che vado in punta di pennello, molto delicatamente e devo fare molta attenzione, raccogliere tutta la mia concentrazione. Per me il giallo è poco integrato, non è la mia vibrazione primaria. È stato interessante, durante la mia ultima mostra, sentire una signora, che non mi conosceva, dire davanti a un mio Mandala giallo intitolato "Io sono": "Da lontano si vede la luce, ma per vedere tutto il lavoro bisogna avvicinarsi", è stato come se mi aprisse una porta. Quella signora stava dicendo



qualcosa di importante di me, che mi appartiene, tanto che le ho chiesto: "Ma sta parlando di me?".

Indira: *Il Mandala quindi parla indubbiamente di sé. Alla fine dei tuoi corsi fai una lettura dei dipinti dei tuoi allievi?*

Shanti Udgiti: Sì. La lettura del colore è un'alchimia: ho bisogno che la persona sia vicina al suo dipinto per percepire la vibrazione nel suo insieme. Ci sono molti modi per interpretare i colori, la visione di Almaas e di Faisal, ad esempio, è una delle più profonde, ma non so se contempli tutti i colori esistenti. Io ho bisogno di uno spettro ampio, dove ci possano essere tutte le sfumature dell'arcobaleno, per cui prediligo la visione dell'Aura-Soma che prende in considerazione tantissimi colori e considera la diversa vibrazione di ognuno in relazione alla persona a cui si riferisce. Per esempio il rosa: per uno può assumere aspetti dell'amore devozionale, per l'altro mostrare la vulnerabilità. Entrambi sono aspetti del rosa, oltre a fragilità, capacità di sentire e di dare amore, ma anche dolore emotivo, o paura di amare; il giallo può esprimere gioia, ma anche abuso di potere, il nero può essere pace profonda, ma anche morte. Per

cui ogni colore acquista diversi significati in relazione alla persona, che è unica e diversa da ogni altra.

Nella lettura considero anche il modo in cui il colore viene steso: l'intensità, la densità, la pennellata... tutto mostra qualcosa della persona.

Anche il percorso di ognuno ha una propria valenza: il modo con cui si procede nel Mandala riflette infatti il modo in cui ci si muove nel mondo. Alcuni sbagliano, ma vanno dritti e non chiedono aiuto, altri vogliono che sia io a fare tutto al posto loro, c'è chi va avanti molto veloce e deve rifare tutto da capo e chi invece va nel caos e riesce a controllarlo, c'è chi è preciso, ma limitato nella creatività e chi pasticcia, ma alla fine risulta essere creativo.

Tornando alla domanda, aggiungo che durante il percorso ci sono più momenti di lettura del proprio Man-

dala. Ogni allievo parla del proprio processo e del significato che ha il dipinto per lui, poi i compagni condividono le proprie considerazioni e infine io faccio la mia lettura che, è ovvio, è un'interpretazione e non pretende di essere la verità assoluta, ma un'opportunità per confrontare la veridicità o meno di ciò che vedo e che percepisco. Sarà l'allievo a stabilire ciò che è vero o no in base alla propria esperienza.

Indira: *Grazie per la tua chiarezza e profondità. Vuoi aggiungere qualcos'altro?*

Shanti Udgiti: Aggiungere no, ma se tu mi rifacessi la domanda iniziale risponderai semplicemente che il Mandala è meditazione, creatività e consapevolezza.

Intervista di Indira Marcella Valdameri

“

...LA CREATIVITÀ SUCCEDE QUANDO SEI VUOTO, PERCHÉ È LA FRAGRANZA DEL CREATORE, È LA PRESENZA DEL DIVINO IN TE.

OSHO