

## 心靈彩繪—創作我的曼陀羅

學輔組 吳淑如心理師

曼陀羅是梵文 Mandala 的音譯，字義是「圓輪」，有輪圓聚足的涵義。榮格將輪圓聯想為本質我及內在整體個性的核心。透過曼陀羅繪畫的歷程，開啟通往自我心靈狀態之路。侯俊明「鏡之戒」一書 376 天的曼陀羅日記中分享曼陀羅像一面鏡子，照應自己的內心世界，在簡單的塗繪中和自己相逢。



感覺心情平靜下來，卻又止不住波濤的起伏。

以下簡單介紹曼陀羅的創作過程，讓我們在繪製曼陀羅畫中，重新認識自己的情緒，以及自身生命的完整性。

### 準備器材：

- \*8K-4K 白色圖畫紙
- \*粉臘筆、油性色鉛筆、奇異筆或顏料
- \*便條紙、筆記本、鋼筆、鉛筆
- \*尺及圓規(選用)

創作曼陀羅的理想環境：一個不被干擾的私人空間、充足的燈光、安靜的環境及怡人的音樂

### 創作過程：

1. 放輕鬆、聆聽內心的聲音：深深地吸氣，想像緊張的壓力隨著吐氣離開身軀、閉目養神。過程中可能會發現圖形、顏色及圖樣已在腦海舞動。儘可能少動腦筋該選擇哪些顏色或圖形。
2. 張開眼睛、凝視顏色、讓內心的意念引導或是色彩自行出現。挑選一個顏色畫一個圓。

可以利用紙板畫圓或用手畫。

3. 憑直覺在圓內著色及畫圖，不停的作畫，直到認為該幅畫已完成。
4. 定出曼陀羅的適當位置。先翻轉圖畫，從各角度注視這幅畫。看著圖案，用自己的平衡感、放鬆心情～「這就對了！」即為曼陀羅定位的適當位置。請在曼陀羅的上方標示「上」。註明日期，包括年、月、日。

將曼陀羅擺在手臂長度以外的距離。想像自己像走進房間步行於你的曼陀羅內，你將體驗到什麼？何處讓你感到最自在或最不自在？

### 解讀曼陀羅：

1. 為你的曼陀羅作品命名。
2. 逐步列出曼陀羅作品中的顏色。從主色開始，一直記錄到最不搶眼的顏色。寫下各個色彩的聯想。
3. 列出曼陀羅內的數字及圖形。童長計算曼陀羅內物體的數目，例如出現幾滴雨滴。寫下數字及圖形的聯想。
4. 參考曼陀羅名稱及所列的聯想，推敲出一個主題。

這些步驟可以讓我們更清楚象徵的意義，取得更多關於自己的資訊，進而認清自己。有時我們無法完全探究曼陀羅內象徵符號的全部真相，也許會遇到一些神秘難解的圖像定期出現、消失，又復出於你的曼陀羅中。一個月或一年後隨著個人生命有更深刻的體驗之後，或許會有一些新的領悟。

### ※有興趣的朋友們可以參考以下書籍：

1. 游琬娟(民 97)。曼陀羅小宇宙。生命潛能。
2. 正木晃(民 96)。曼陀羅心靈彩繪。非馬出版。
3. 侯俊明(民 96)。鏡之戒：一個藝術家 376 天的曼陀羅日記。心靈工坊。

