



# Corsi on Line di Erba Sacra

## PRATICA DEL MANDALA – VIA DI GUARIGIONE

**Docente: Carmela Parisi**

### LEZIONE 1

#### Programma completo del corso

- Lezione 1. BREVE EXCURSUS
- Lezione 2. NOTE DELL'AUTORE prima di iniziare la pratica del Mandala
- Lezione 3. COSA E' (e cosa non è!) IL MANDALA
- Lezione 4. RELAZIONE TRA MANDALA, ARTE, ARTE TERAPIA, RELIGIONE
- Lezione 5. PERCHÉ PRATICARE IL MANDALA
- Lezione 6. COME, QUANDO E PERCHÉ IL MANDALA "FUNZIONA"
- Lezione 7. MANDALA: CERCHIO CHE ACCOGLIE SIMBOLI, FORME E COLORI
- Lezione 8. MANDALA, SINERGIE E VERSATILITÀ



*Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico valido per la formazione di **OPERA**  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## BREVE EXCURSUS DEL PERCORSO

*... della Via possiamo dire cosa non è,  
quali le insidie e quali le gioie,  
come fare a percorrerla,  
ma non possiamo dire cos'è.  
Fuà*

Le nostre vite ormai sono come un'autostrada trafficata in cui è vano ogni tentativo di riservarsi uno spazio e un tempo introspettivo da dedicare interamente alla conoscenza del nostro sé ed esplorare in profondità la vera natura del nostro essere e la sua sacralità. È necessario organizzarsi e bloccare il traffico (di pensiero, azioni, emozioni, ...), fermarsi e fissare le coordinate spazio-tempo per individuare il luogo e il momento da riservare alla nostra pratica di introspezione, meditazione, contemplazione e ogni altra iniziativa volta all'ascolto



interiore, a creare il silenzio. Il Mandala è un ottimo alleato nell'allenamento al silenzio. Il silenzio non è solitudine, apatia, vuoto, assenza, ma presenza, vita, fonte di creazione. Immergersi nel Mandala, nelle sue forme, simboli, colori porta a sperimentare l'osservazione dall'interno, la conoscenza di se stessi al di là delle emozioni, del

contingente; il Mandala introduce e accompagna il praticante lungo il viaggio della conoscenza di se stessi per afferrare il proprio posto nell'universo. Attraverso la regolarità della pratica, impegnandosi giorno dopo giorno, l'auspicio è riuscire a "vivere in presenza", nel "qui e ora", espandere lo spazio sacro alla vita quotidiana, lavorativa, relazionale, sociale. È la conquista cui tutti aneliamo: attingere pace e gioia accedendo allo spazio sacro che abbiamo scoperto dimorare nel nostro cuore, nella profondità del nostro essere, nel nostro Centro-Essenza.

Fin dall'antichità in molte culture il Mandala ha avuto un ruolo importante nel raffigurare, contenere ed esprimere il sacro. I Mandala possono essere realizzati in molte forme, dalle incisioni su pietra ai rosoni e alle cupole nelle cattedrali, dalle danze rituali e ai cicli del calendario. Indipendentemente dalla forma, il Mandala offre una via per esaminare in profondità la nostra realtà interiore, di integrare la comprensione dei nostri sé (psichici, le varie facce dell'ego) e di sentirsi in contatto con l'Universo più grande. Il presente CORSO che mi auspico tu possa viverlo come PERCORSO, ti introdurrà in un viaggio interiore che ti porterà ad esplorare un territorio sconosciuto; è necessaria l'apertura del cuore, lo stupore e la gioia del bambino che si riscopre in ogni momento e in ogni dove. Un cammino di conoscenza che ti permetterà di familiarizzare con "chi sei veramente". Sarà un'esperienza che vivrai in prima persona, non si può prendere a prestito l'esperienza di un altro! Il viaggio interiore con il mandala è un'esperienza personale, intima, che riguarda la totalità dell'essere.

Avrai occasione di conoscere e sperimentare il Mandala attraverso il Metodo di Fuà. È la convergenza del pensiero orientale e occidentale, una



fusione sinergica di pratica meditativa, di insegnamenti di fisica quantistica, di geometria sacra, di simbolismo, di archetipi e di antica saggezza.

Il cerchio accoglie, protegge, contiene e organizza immagini simboliche. Creare, colorare, realizzare e meditare Mandala (che quasi sempre presentano e

sottendono la forma circolare) è di supporto alla parte cosciente nel dialogo con l'inconscio: il Mandala offre alla parte inconscia una finestra per affacciarsi alla parte conscia.

Il Mandala è uno strumento che ti consente di ricercare l'armonia imparando a comporre il tutto. È un'occasione di meditazione, di raccoglimento interiore per allontanarsi dalla quotidianità; immergersi nel cerchio di luce e colori può rimettere ogni cosa nella giusta prospettiva. Sovente il Mandala è un'occasione per far pace con se stessi, rielaborare ricordi dolorosi, ascoltarsi e riconoscere il valore dei propri successi; il Mandala può aiutare a non dar retta ai dubbi, né alla voce della gelosia, del rancore, della tristezza e, soprattutto, consente di fare la “quadratura del cerchio” dei desideri del cuore.

La pratica del Mandala, sia essa disegnata, colorata o visualizzata è benefica per il benessere psico-fisico e per il processo di crescita, evoluzione e risveglio. Seguendo le primarie regole d'oro che disseminerò lungo il

percorso che stai per intraprendere, imparerai ad affidarti al Mandala tutte le volte che avrai la sensazione di aver perso l'orientamento nella vita.

I Mandala attivano collegamenti tra mente e corpo. I Mandala, che sono simbolici e simboli allo stesso tempo, possono contenere più livelli di significati e, come tali, possono “lavorare” su più livelli (fisico - emozionale -



astrale - mentale - eterico - spirituale); esprimono contemporaneamente il nostro più antico senso di identità, aiutano ad integrare le esperienze attuali e indicare la direzione futura per la crescita. Quando i Mandala vengono “vissuti” con rispetto reverenziale, - riconoscendo l'importanza della pratica del Mandala, la sacralità del cerchio che accoglie e protegge, l'opportunità di conoscersi e scoprire la via dell'Amore per se stessi, gli altri e il Creato - i messaggi che il praticante coglie possono diventare fondamentali nel processo di consapevolezza e, quindi, di evoluzione e conoscenza; l'informazione può essere più facilmente integrata dal nostro ego nel processo graduale che C. G. Jung ha definito “processo di individuazione del sé” (il sé junghiano va inteso come SE', ovvero il sé Superiore). Quando cogliamo i messaggi nei nostri Mandala impariamo a conoscere e familiarizzare con la guida interiore, il vero Sé, centro dove convergono psiche, anima e spirito. Questo allineamento consente di



essere pienamente informati sui nostri desideri e bisogni quando prendiamo decisioni.

Creare, colorare, meditare e più in generale lavorare con la “Pratica del Mandala: via di guarigione” offre un modo di conoscere meglio e più in profondità se stessi. La conoscenza, la scoperta di se stessi è il *leitmotiv* che dovrebbe muovere nei cuori e nella mente di tutti coloro che si avvicinano a tale pratica. Ogni altro obiettivo è fuorviante, non consente di cogliere il potere e le potenzialità dello strumento in tutta la sua pienezza.



Come avrò modo di illustrare nel prosieguo del presente percorso, il Metodo Mandala di Fuà è un oculato, ricercato e sperimentato “insieme sinergico” di meditazione, Mandala, tecniche, approfondimenti di numerologia, simbologia, scrittura meditativa, colori, forme, tutti introduttivi e

corroboranti l’esperienza stessa con il Mandala.

Percorrendo la “Via del Mandala”, di cui questo corso/percorso è solo un’introduzione, potrai muoverti nel cerchio della vita e sviluppare abilità per superare le fasi più critiche senza perdere il punto di riferimento, il Centro, te stesso e la parte più profonda di te.

Il percorso del Mandala, spesso all’inizio vissuto come autoespressione creativa, con il metodo di Fuà presto si tinge delle note di autoguarigione

(intesa nell'accezione meglio specificata nel proseguo), di rinnovata consapevolezza ed elevazione spirituale.

I Mandala di Fuà introducono il praticante in un percorso interiore volto alla conoscenza di se stesso e alla scoperta delle risorse interiori per poter affrontare, comprendere e superare il disagio e la disarmonia, verso l'allineamento corpo - anima - mente - spirito.

L'allineamento corpo - anima - mente - spirito è la chiave di volta alla base di ogni processo di autoguarigione, inteso come potenziale reattivo e spontaneo della persona al superamento del disagio.

Intanto, per scongiurare equivoci ed erranee interpretazioni, è bene precisare il modo di intendere il termine *autoguarigione* e il senso in cui lo impiegherò in questo contesto.

Il concetto di autoguarigione è strettamente correlato alle prerogative del Mandala (che opera secondo meccanismi subliminali). Per intenderci, ARCHETIPO - PRINCIPIO ORDINATORE - SIMMETRIA RADIALE (argomenti che trovano adeguata trattazione nei corsi avanzati e aggiornamenti) sono principi basilari in base ai quali il Mandala dispiega gli effetti di: auto-orientamento, centratura, equilibrio, armonizzazione ...

E' scientificamente provato che dietro ogni malattia si cela un disagio interiore che comporta emozioni negative; quando l'emozione negativa, lo stato d'animo negativo persistono e si presentano con costante ciclicità e ripetitività, prima o poi compare la patologia.

Trasformando emozioni, pensieri, credenze con l'ausilio del Mandala possiamo trasformare la nostra vita e attivare le nostre risorse per

preservare la nostra salute e il benessere psicofisico, vivendo in armonia e in equilibrio.

Questo corso/percorso ti coinvolgerà in prima persona poiché non si può conoscere lo strumento senza vivere l'esperienza. Ogni lezione sarà un processo stimolante e interattivo. A tale scopo, troverai più sezioni dedicate a *"learning to doing"* che ti aiuteranno nella pratica del Mandala non solo confrontandoti con i vari pattern di Mandala, specificamente di Fuà, ma anche con esercizi, meditazioni, tecniche esecutive, energetiche che ti stimoleranno a intraprendere la Via della guarigione con il Mandala.

Durante il *"learning to doing"* è essenziale riservarsi un spazio tranquillo e un momento di silenzio. Occorre fare in modo di non essere disturbati per il tempo stimato necessario e che, di volta in volta, sarà indicato unitamente al materiale che occorrerà avere a disposizione prima di iniziare l'esperienza. Questi piccoli accorgimenti si rendono necessari e sono propedeutici al buon fine dell'esperienza che stai per vivere.

Non avere fretta. Nulla avviene per caso, ogni cosa si rende visibile quando è tempo che accada e ogni tessera del mosaico troverà il suo giusto posto quando lo spazio da riempire sarà pronto ad accoglierla.

Iniziare dedicando il tempo a questa attività di preparazione aiuta a far convergere tutte le risorse che ti saranno necessarie durante l'esperienza.

*Nulla è lasciato al caso, il caso non esiste!*

Il caso non esiste neanche quando ricevo la telefonata dal mio amico Sebastiano che mi sprona a creare questo corso online. Seduta nella mia postazione preferita, con matita in mano e nuova pagina del mio *"mandala workbook"*, gioco con le linee, danzo intorno al centro del cerchio che via



via prende la forma del “Mandala di inizio”: apro le danze, compare il titolo, gli argomenti, quindi l’indice. Sono nel flusso della creazione del corso online “PRATICA DEL MANDALA, VIA DI GUARIGIONE” con il compagno di viaggio sempre al mio fianco, il Mandala: “Contenitore dell’Essenza” che accoglie e rivela l’essenza che stai per scoprire. È così da quella telefonata, mentre



vivo il tempo lineare della realtà quotidiana, sono nel flusso creativo e ogni giorno danzo con l’energia del Mandala, delle forme e dei colori che si evolvono e riecheggiano tutto ciò che si muove a un livello più profondo. Ora è tempo di rivelare il potere del Mandala, i principi che sorreggono la sua modalità di azione; è tempo di condividere la via di un nuovo livello di consapevolezza su cui sintonizzare l’esistenza. E così oltre ai corsi tradizionali, workshop, seminari e conferenze in cui presento il Mandala, il Facilitatore Mandala<sup>®</sup>, il Metodo di Fuà, superate le barriere auto-limitanti che si sintetizzano in “un corso online non può rendere”, “non può rappresentare e trasmettere i significati profondi del Mandala”, arrivo a questa pagina, a questo corso online, con cui voglio invitarti a fare esperienza autentica con il Mandala.

L’esperienza mi ha portato a comprendere che il Mandala è come la punta di un grande iceberg. In superficie affiora il 10 per cento della parte visibile a tutti: sono i benefici immediati che si percepiscono durante la pratica del

Mandala (rilassamento, concentrazione, leggerezza, liberazione, ...). Il 90 per cento dell'iceberg, la parte nascosta e immersa nell'acqua, rappresenta l'insieme dei processi invisibili che consentono a quel 10 per cento di essere recepito, compreso e finalmente "lavorato consapevolmente". È qui che risiede il potere e il mistero del Mandala che presto esploreremo. È uno spazio che contiene in potenza le capacità di trasformazione e crescita personale in direzione del riallineamento di tutti gli aspetti della nostra personalità, processo che culmina in una rinnovata consapevolezza, in un senso di pienezza e gioia profonda alimentata dalla fiamma eterna del nostro cuore.

Da quando lavoro consapevolmente con l'alchimia del risveglio che innesca il Mandala, la comprensione intellettuale si dissolve nel vivere la Verità in ogni singolo istante. Si tratta di diventare consapevoli e di rimanere consapevoli.

Da questo risveglio scaturisce un naturale impulso creativo: un'autentica espressione di Sè che nasce spontaneamente dalla realizzazione di Sè.

Quando siamo connessi con il nostro centro, frutto dell'allineamento mente e cuore, esprimiamo la nostra vera essenza, ci riscopriamo autentici. Nel senso che quando risuoniamo della stessa frequenza della nostra anima, viviamo nella Verità e il prodotto del nostro flusso creativo diventa preghiera che eleva l'anima fino ad abbracciare lo Spirito.

Ti esorto ad immergerti piano piano nelle acque della pratica del Mandala, mentre cerchi di scoprire la tua essenza affidandoti a questo corso/percorso. Un'immersione sincera, a qualunque livello, ti consentirà

di scoprire la tua essenza e di esprimerla in modo autentico, nel Mandala, nella famiglia, nel lavoro, nel tuo quotidiano e nel mondo.

Ti invito ad aprire la mente e il cuore e a lasciare che il Mandala compia la sua magia.

La pratica del Mandala è una via: un accesso ad un nuovo livello di consapevolezza e alla libertà di essere ciò che sei per trasformare l'autostrada trafficata della vita in un processo di risveglio e rendere più accessibile, vivo e stabile il senso della sacralità e della connessione.

Lasciati alle spalle il passato, volta pagina e immergiti con me.