

MANDALA TERAPİSİ İLE ŞİFALANMA: JUNG VE ÇOK KÜLTÜRLÜ BİR SANAT TERAPİSİ YAKLAŞIMI

Eda ÖZÇELİKBAŞ¹

Özet

Geometrik sembolizmden hareketle, insanoğlunun semiyotik repertuvarlarının bir hayli çeşitli olduğunu görmekteyiz. Evrensel birliktelikte anlamsal bütünlüğü olsa da bu çeşitlilik kendini farklı sanat dallarında farklı tekniklerle göstermektedir. Doğu mistisizminde kendisini şifalanma, iyileştirme ve sağaltım alanlarında gösteren Mandala; kendini yine doğunun farklı merkezlerinde, meditasyon biçimi, astroloji, resim sanatı, zaman, sağlık, dinsel pratiklerde ve süsleme sanatında benzer biçimlerde zaman zaman farklı anlamlarda göstermektedir.

Carl Gustav Jung, Sigmund Freud ile olan iş birlikteliği ve ötesinde dostluğunda, sürekli olarak mandala pratiklerinden bahsetmiş ve de çeşitli hastalıkların sağaltımında hastalara deneyimletmiştir. Özellikle sanat terapisi pratiklerine psikoterapi alanının temasında oldukça önemli yeri olan Jung ve Mandalaları; çocukların ilk çizimleri olan daire şeması üzerinde de durmaktadır.

Bu çalışmada; Mandalanın Jung'dan hareketle aslında bir "Mandala Sanatı Terapisi ya da Mandala Terapisi" adıyla anılabileceği, Jung psikolojisinde Sanat Terapisi araştırmaları ve de çok kültürlü bir pratik olmasının önemi ile çeşitli kültürlerden örneklerle; evrensel birlikteliğinden bahsedilecektir. Çalışmada ayrıca fazla sayıda görsele yer verilerek kültürlerarası imgelemlere ve evrensel birliktelikte kavramsal içeriklerine yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Geometrik sembolizm, evrensel, mandala, Carl Gustav Jung, sanat terapisi.

¹Doç. Dr., Karabük Üniversitesi, Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Resim Bölümü, ozedaoz@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5243-7242.

Healing With Mandala Therapy: Jung and A Multicultural Art Therapy Approach

Abstract

Starting from geometric symbolism, we see that the semiotic repertoires of human beings are quite diverse. Although there is a semantic integrity in universal unity, this diversity shows itself in different branches of art with different techniques. Mandala, which manifests itself in the fields of healing, recovery and treatment in Eastern mysticism, again shows itself in different centers of the east as a form of meditation, astrology, painting, time, health, religious practices and ornamental art in similar forms from time to time in different meanings.

Carl Gustav Jung, in his collaboration and friendship with Sigmund Freud, constantly spoken about mandala practices and had patients experience them in the treatment of various diseases. Jung and Mandalas, which have a very important place in the theme of psychotherapy, especially in art therapy practices; He also dwells on the circle diagram, which is the first drawing of children. In this study; the Mandala can actually be called "Mandala Art Therapy or Mandala Therapy" in reference to Jung, Art Therapy research in Jungian psychology and the importance of being a multicultural practice; universal unity will be mentioned. Intercultural imaginations and their conceptual content in universal unity were also included in the study by giving place to a large number of visuals.

Keywords: *Geometric symbolism, universal, mandala, Carl Gustav Jung, art therapy.*

1. MANDALA VE FARKLI KÜLTÜRLERDEKİ ÖRNEKLERİ

Mandala; daire, yuvarlak, bütünlük, tamamlanma ve ilkel bir ses gibi anlamları taşıyan Sanskritçe bir kelimedir. “Manda” enerji-öz; “La”, kap anlamlarına gelmektedir. Kısacası; mandala “özü içeren kap” gibi bir anlama bire bir çevrilebilir (Gönülden, 2015, s. 84; Beckwith, 2014) (Görsel 1).

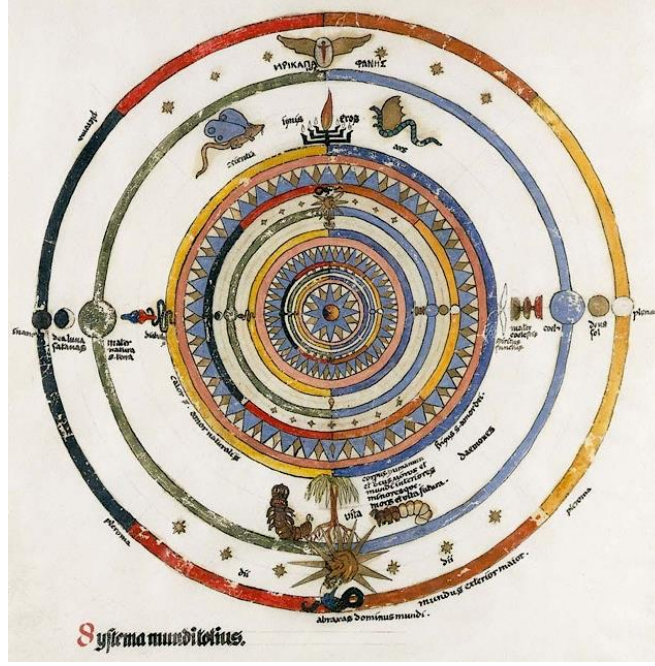


Görsel 1. Klasik Bir Mandala Çizimi (Kaynak:
<https://dbdzm869oupei.cloudfront.net/img/vinylrugs/preview/28311.png>)

Mandalalar mandaloid diye de anılır. Budist rahipler ve inananları tarafından aslında renkli kumlardan (kum kuma) yapılan geometrik ve dairesel örüntülü sembolik bir pratiktir. Carl Gustav Jung, mandalanın bilinç dışını bilince getirmeye yardımcı olduğuna inanmaktaydı. Aynı zamanda, bu yaratımın çocukluk dönemindeki ilk şemaları oluşturan bilinç dışı çizimlere temas edebileceğini de savunuyordu.

Carl Jung ve Rudolf Arnheim, mandalayı, (sinir sisteminin temel bir özelliği olarak) fiziksel bir koşuldan çıkan ve (en basit haliyle düzenlilik isteği nedeniyle) aynı zamanda psikolojik bir gereksinim olan; kültürden bağımsız, evrensel bir sembol olarak görmektedir (Gaitskell ve Hurwitz, 1970). Mitoloji ve yaratıcılık üzerine bir hayli çalışmalar yapmış olan Joseph Campbell ise mandala çizmeyi hayatımızın paramparça olmuş parçalarını bir araya getirmek, periferide bir merkez bulmak, bütünlüğe doğru gitmek tanımlarıyla açıklamıştır. Richard Moss, mandalaları içimizdeki duygusal gerçeklik ve dış dünya gerçekliğiyle beraber içsel bir boyutta kişisel gelişimi sistemlerinde kullanmıştır. Mandala bir merkez sembolizmine hakimdir. Periferide geometrik düzende onu takip eden ve tekrarlayan şekiller vardır.

Psikanalist Carl Gustav Jung, mandalaları bilinçsiz benliğin temsili olarak adlandırmıştır. Danışanlarına sık sık mandala çizdirmiş ve bu mandalaları yorumlamıştır. Doğu seyahatinde tanıştığı mandalaları Jung; sanki bir ruhsal problemi olan danışan gibi çizebilme yetisine sahiptir. Sanki gerçekten o rahatsızlığa sahipmiş gibi mandalalar yaparak o dönem yakın arkadaşı olan Sigmund Freud'a göstererek yorumlamasını istemiştir. Jung'a göre mandalalar ruhun mikrokozmosmik yapısına karşılık gelebilmektedir (Görsel 2).



Görsel 2. Carl Gustav Jung' a Ait Bir Mandala Çizimi (Kaynak: <https://i.pinimg.com/originals/0a/c9/ec/0ac9ec73709993c5631dfe6be2baf9cf.jpg>)

Jung, ünlü eseri *Kırmızı Kitap*'ta 1914 ve 1930 yılları arasında biriktirdiği önemli notlarını bir araya getirmiştir. Orada örnekte verilen görseldeki mandala çizimi mevcuttur. Bu mandala çalışması ile ilgili şunları söyler (Jung, 2021, s. 493,494):

Büyük evrenin ve bunun zıtlıkları içinde küçük evrenin zıtlıklarını betimliyor. En yukarı kanatlı yumurtanın içinde genç bir erkek çocuk figürü var. Bu, Erikapaikos ya da Phanes olarak adlandırılır ve böylece Orfeus tanrılarının tinsel figürlerini anımsatır. Onun derinliklerindeki karanlık antitezi burada Abraksas olarak resmediliyor. O da dominus mundi'yi, fiziksel dünyanın efendisini temsil eder ve kararsız bir doğası olan bir dünya-yaratıcıdır. Yaşam ağacının ondan filiz verdiğini ve vita (yaşam) olarak adlandırıldığını, aynı zamanda üst bölümdeki karşılığındaki yedi dallı şamdan biçimindeki ışık ağacının ignis [ateş] ve Eros [sevgi] olarak adlandırıldığını görüyoruz... Mandala ayrıca yatay olarak da bölünüyor...

Jung, aynı zamanda mandalaları çocukların ilk çizimlerine benzetir. Kellog tarafından oluşturulan çocuğun görsel algı evrelerinden çocuğun Karalama Evresinin (1.5-3 yaş aralığı) son dönemlerinde, çocuklar dairesel birtakım çizimler yaparlar. Çünkü artık bütünden parçaya görme yetileri gelişir. Bu aşamada da oluşan ilk daireleri; daire şemalarını Jung, ilk mandala çizimi olarak adlandırmıştır. Bunlara da kimi yerde mandaloid adını vermiştir. Bu daireden hareketle çocuk

akabinde; kafa, gövde, insan ve hayvan başı gibi çizimleri gerçekleştirmeyi de öğrenmiş olacaktır (Görsel 3).



Görsel 3. Çocuk Karalama Dönemi Daire Çizimleri İlk Mandalalar-Mandaloidler (Kaynak: <https://1.bp.blogspot.com/9qtlk9S2pew/XtTCgrdEEjI/AAAAAAAAIU0/9rrRGzKNIYMQJUcNVhPLpt7-y09GnBCpQCK4BGAsYHg/resim2.jpg>)

Mandalaların tarihsel süreçte ilk olarak İpek Yolu'nda bulunan Budistler ve Uygur sanatçıları tarafından uygulamaları günümüze kadar ulaşmıştır. Hinduizm, Budizm, Tibet Budizmi, Zen Budizmi, meditatif çalışmalarda ve İslam sanatında da benzer örnekleriyle uygulanabilen mandalalar önemli sanatsal sağaltım araçlarından birisidir. Farklı kültürlerde farklı isimlerle anılsalar da merkez sembolizmi ve evren sembolizmi açısından evrensel nitelikte pratiklerdendir.

Mandalaya terim olarak bakarsak Budizm tapınaklarında kumla yapılan bir ayın şeklidir. Budizm tapınağının dışına çıktığınızda çoğu insan ne olduğunu bile bilemeyebilir. Budizm tapınaklarında bu desene “rangoli” adı verilir. Afrika’da “ubuntu” ve Türkiye topraklarında “tezhip” adıyla bilinebilir (Öztürk, 2020).

Avrupa’da bu tip girift ve geometrik şekiller “Ottoman” ya da “arabesque” ismiyle de anılmaktadır.

Mandalalar esasen evrenin timsali, dünya, yerküreyi ifade etmektedir. Merkez noktasındaki çekirdek; tıpkı evreni oluşturan enerji noktası, referans noktası olarak evreni besleyen güçtür. Sembolik bağlamda; daire sembolizmi, evren sembolizmi, kozmoloji, kozmogoni ve dini bir sembolizme çağrışımlar yapan mandala; Uzak Doğu mistisizminde yüksek sağaltım sağlayan meditatif bir uygulamadır. Aylarca süren, akışta uygulayıcının kendini tamamen ona bıraktığı yüksek sağaltım sağlayan bir şifalanma meditasyonudur. Hindistan’da çeşitli festivallerde farklı

malzemelerle de uygulanabilmektedir. Bunlardan bir tanesi de Diwali Festivalidir. Diwali, Hindistan merkezli Hinduların kutladığı; Hindu takviminin Ashvin ayının 13. gününe (yani 24 Ekim tarihine), karanlık iki haftanın başlangıcına denk gelen, “ışık festivali” anlamına gelen bir ulusal festivaldir. Beş gün boyunca kutlanır ve yeni yılın habercisi olarak nitelendirilir.

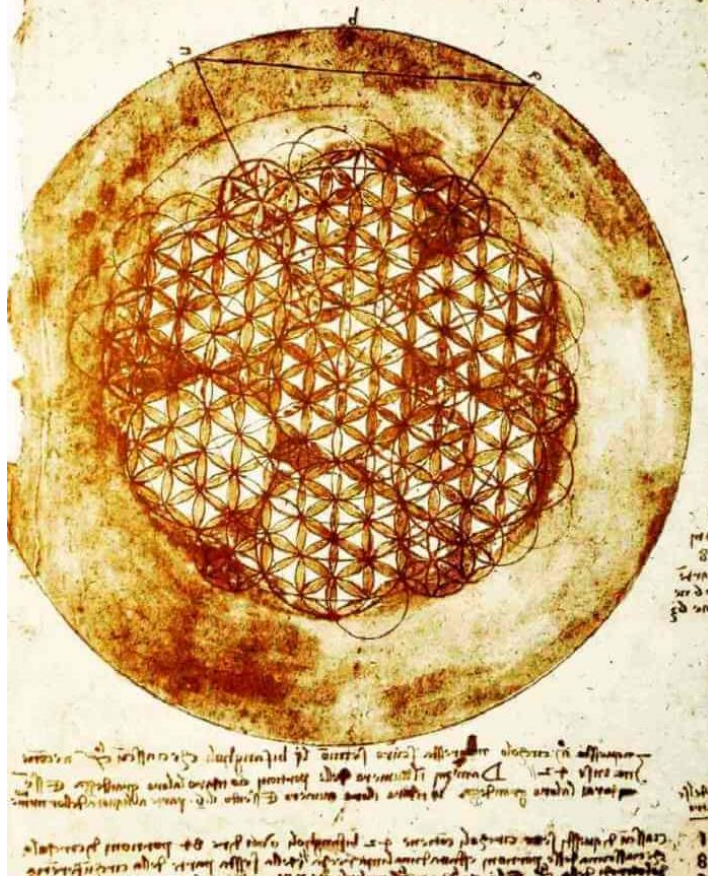
Çiçeklerle yiyeceklerle süslenen kent, mekanlar evler; duvarlarda, zeminlerde ve kıyafetlerle mandala şeklinde düzenlemelerle hazırlanır (Görsel 4).



Görsel 4: Diwali Festivali Hindistanda Zemine Kum ve Çiçeklerle Yapılmış Dairesel Kompozisyon (Kaynak: <https://www.atavatan-turkmenistan.com/wp-content/uploads/2021/11/Diwali-8.jpg>)

Geometrik bir sembol diline ve görsel bütünlüğüne sahip mandalalar pek çok uygarlıkta; astroloji, kozmoloji ve kozmogoni semiyotiğinde kullanılmıştır. Hint kültüründe ortaya çıktığı düşünülse de metafizikte de kullanılmaktadır. Sanskritçe bir kelime olması Hint kültüründe doğduğunu ya da isimlendirildiğini vurgulamaktadır.

İnanç sistemlerinde sıkça karşımıza çıkan kutsal diyagramlardan bir tanesi olarak kabul edilen mandalalarda yaşam çiçeğine benzeyen bir etki de vardır (Görsel 5).



Görsel 5. Leonardo Da Vinci'nin Yaşam Çiçeği Çizimi (Kaynak: <https://nereye.com.tr/wp-content/uploads/2018/06/yaşam-çiçeği-1.jpg>)

Yaşam çiçeği de evren sembolizmi ile bağdaştırılır. Aynı zamanda kutsal geometrik bir semboldür ve de matematiğin anası olarak da nitelendirilir.

Kutsal geometri deyince aklımıza gelen ilk form olan yaşam çiçeği, tüm yaşam formlarının içinde bulunuyor. Atomun yapısına baktığınızda yaşam çiçeği formunu görüyorsunuz. Bu geometrik şekil Mısır'dan Japonya'ya, Kanada'dan Norveç'e kadar dünyanın her yerinde aynı adla anılıyor. Dinsel bir tema değil, dinler üstü olarak görülüyor. Efes Harabeleri'nde yerlerde görünen bu şekle Osmanlı İmparatorluğu zamanında padişahların iç gömleklerinde koruyucu olarak rastlanıyor. Kutsal kitaplarda dünyanın yedi günde yaratıldığı söyleniyor; her gün bir küre ile ifade ediliyor. Bu iç içe geçmiş yedi küre ilk olarak yaşam tohumunu veriyor, sonra 19 küreye kadar devam ediyor ve onları bir bütün olarak içine alan 20'nci küre ile yaşam çiçeği meydana geliyor. Çiçek denmesi ise hayatın beş döngüsünü anlatıyor, hiç bitmeyen döngülerden bahsediyor. Bir hayat ağacını ele aldığınızda meyve toprağa düşer, ağaç olur, ağaçtan çiçek olur, çiçekten meyve olur, tekrar toprağa düşer, tekrar bu döngü başlar. Dolayısıyla bu form bir çiçekten öte hayatın bitmeyen döngülerini anlatıyor (Kamhi, 2014). Aztek ve Maya Uygarlıkları da takvimlerini, astrolojik haritalarını daire biçiminde betimlemişlerdir (Görsel 6). Asya uygarlıklarında Uzak Doğu mistisizminde mandalalar kendisini Qi [Çi] yaşam enerjisinin meridyenler aracılığıyla ruhta da gezebildiği, evreni de dolaşabildiği dualite [ikililik] sembolleriyle gösterir. Yin ve Yang

sembolleri bu bağlamda evren timsali sebebiyle dairesel ve mandala tarzında kullanılmaktadır (Görsel 7).



Görsel 6. Maya Takvimi (Kaynak: <https://anahtar.tv/wp-content/uploads/2012/08/Maya-Takvimi.jpg>)

Görsel 7. Yin ve Yang Sembolleri (Kaynak: <https://stickker.net/wp-content/uploads/2021/04/222-YinYang-600x600.png>)

Yin karanlık, Yang aydınlık taraftır. İkilibirlikten hareketle evrende her ikisinin de denge ve uyum içerisinde bir arada olduğu ve birbirini tamamladığı vurgulanmak istenmiştir. Tibet Budizmi'nde mandalalar, şifalanmak, karantina sürecinde yüksek sağaltım sağlamak ve de meditasyon amacıyla kullanılmaktadır. Daha büyük boyutlarda, çeşitli mekanlara, duvarlara, zeminlere, tavanlara ve de eşyalara uygulanabilmektedir. Tibet Budistleri mandalalarını yüksek konsatrasyon ve akış halinde gerçekleştirerek anda kalmak ve de medite olmak için yaparlar. Aynı zamanda bilinçli farkındalık temelli (mindfulness) bir yapısı da vardır (Görsel 8).



Görsel 8. Tibet Mandalası, Budistler Mandala Kumlarını Meditasyon Esnasında Kompozisyona Göre Yerleştirirken (Kaynak: <https://bilgelikyolunda.blogspot.com/2016/10/tibet-mandalas.html>)

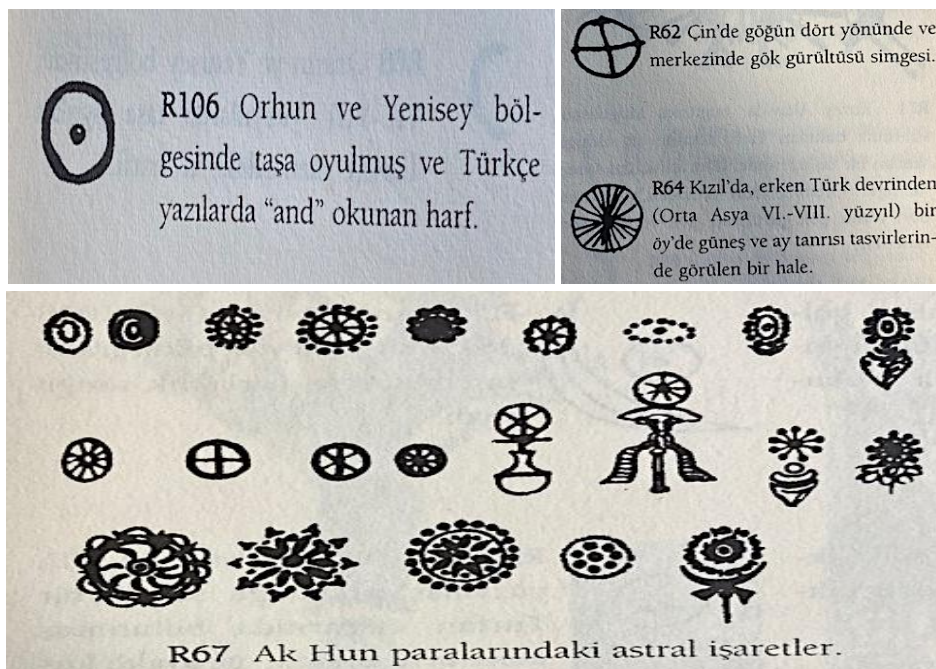
Budistler, klasik üslupta mandalaları zeminlere, renkli kumlar ile büyük bir dikkat ve sessizlikle gerçekleştirirler. Bu sebeple karantina sürecine de giren Budist; konuşmaz, şarkı söylemez, yemek neredeyse hiç yemez ve sadece mandala meditasyonuna ve terapisine odaklanır.

Temel sanat bilgisi bağlamında; denge, ritim, bütünlük kavramlarını içinde barındıran mandalalar geçmişte atalarımızın, anneannelerimizin, annelerimizin yaptığı dantel, el işi vb. çalışmalarda da benzer bir etki ile kendini gösterebilir (Görsel 9).



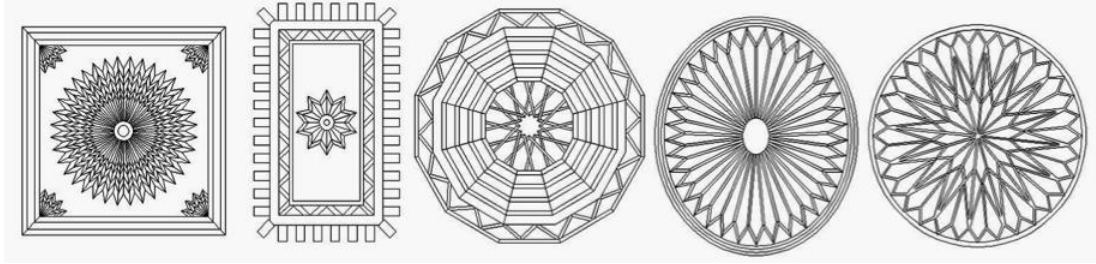
Görsel 9. Geleneksel Tığla Dantel Örgüsü Motifleri (Kaynak: <https://orguor.com/yeni-yuvarlak-danteller/yeni-yuvarlak-danteller-255-tile>)

Bu çalışmalara merkez noktasında bir daire ile başlanır ve akabinde bu daire eşit dağılımlı geometrik ve matematiksel hesaplarla, sayılarla simetrik olarak dağılır. Benzer etkiyi Orta Asya sanatında; gök, tanrı ve astral betimlemelerde fazlasıyla görürüz. Uygurlardan, Hunlara, Erken Türk Devri'nden Orhun ve Yenisey Yazıtları'na ve de ortak kültürde pek çok paylaşımımız olan Çin Uygarlığı'na kadar uzanan daire sembolizminden hareketle benzer merkez sembolizmini örneklerde görebilmekteyiz (Görsel 10).



Görsel 10. Orta Asya, Çin ve Erken Türk Devri Daire Sembolizmi Örnekleri (Kaynak: Esin E., (2004). Kabalcı Yayınevi, İstanbul, s. 353-357.)

Mimaride'de Escher tarafından da sıklıkla kullanılmış olan matematiksel geometri; Etnomatematik adıyla kendini gösteren kültürlerin oluşturduğu matematiksel çalışmalara verilen genel addır. Bu bağlamda Osmanlı geometrik sembolizminde de çok sayıda mandalaya benzer motifler, bezemeler, kabartmalar, mimari parçalar ve süsleme elemanları mevcuttur. Safranbolu Evleri'nin tavanları, *kündekari* tekniğinde kullanılan pek çok desen, kompozisyon mandala sembolizmini andırmaktadır. Çoğu da evrensel bağlamda aynı anlamı taşımaktadır (Görsel 11).



Görsel 11. Safranbolu Evleri'nin Tavanlarında Yer Alan Göbek Motif Çizimleri (Kaynak: İşler ve Aras, (2013). Kastamonu Merkez, Daday ve Safranbolu Geleneksel Türk Evi Tavanları, Akdeniz Sanat Dergisi, 2013, Cilt 6, Sayı 11, s.175.)

Osmanlı Dönemi'nde tasvirin yasaklanmasından sonra geometrik sembolizme ağırlık verilmesi çeşitli açılardan etnomatematiksel çalışmaları da beraberinde getirmiştir. Pek çok motif, desen, bezeme matematiksel bir kurgu ile oluşturulmuştur (Görsel 12). Tezhipi sanatlarda genel olarak dairesel bir kompozisyon hâkim olmakla beraber; tezhip, çini ve minyatürde dairesel sembollere mandalaya benzer bir tavırdaki yer verilmiştir (Görsel 13).



Görsel 12. Osmanlı Dönemi Sedef Kakma İşi Dairesel Mandala Benzeri Motif (Kaynak: <https://tr.pinterest.com/pin/504051383277449048/>)

Görsel 13. Osmanlı Tezhip Sanatı Dairesel Kompozisyonu (Kaynak: http://www.yazmanadir.yek.gov.tr/Content/UploadImages/Ig/y_n_tezhip_fg_14.jpg)

İnka Medeniyeti'nde Quipo “Khipo-Kipo/ düğüm” adıyla anılan ve ilk bilgisayar yazılımı diye de adlandırılan düğüm tekniğiyle yapılmış olan sanat eserleri de iki uçtan bağlandığında ortada daire oluşturmaktadır.

Etiyopya'da da “Habesha örgüsü” adı verilen çeşitli aksesuarlara uygulanan örme tekniği mevcuttur. Burada yer alan motifler de tıpkı mandala ve çarkifelek motifinde olduğu gibi evreni ve evrenin birliği timsalinde ve benzerliğindedir. Aynı şekilde Avustralya'nın ilk yerlileri sayılan Aborjinler de doğadan elde ettikleri tahta çubukları kök boyalara batırarak nokta sanatı adı altında “Dot Mandala”ya benzeyen bir tarzda sanat eseri üretmektedirler. Buna Aboriginal Dot Art [Aborjin Nokta Sanatı] demişlerdir (Görsel 14, Görsel 15). Güncel Mandala türlerinden olan Dot Mandala, zendala (zentangle ve mandala birleşimi) ve de tezhip ile birleştirilen mandala çalışmaları oldukça ilgi çekicidir (Görsel 16).



Görsel 14. Aborjin Nokta Sanatı (Kaynak:

https://www.qagoma.qld.gov.au/_data/assets/image/0005/10895/Indigenous_collection_01.jpg)

Görsel 15. Dot Mandala Sanatı ve Çubuğu (Kaynak: <https://www.mandalartfabric.com/wp-content/uploads/2020/11/dotting-pen-7.png>)

Görsel 16. Zendala Örneği (zentangle+mandala=Zen-dala) (Kaynak: https://1.bp.blogspot.com/-8hwi3bCoLx/X5gd_gNiCI/AAAAAAAAAS5k/pHyVTBEIDjM__s-ukuWbWfSappz4S6kkgCNcBGAsYHQ/s750/Zendala%2BJoy%2BDay%2B20%2B01B.png)

Türkiye’de mandala konusunda Mandala Art Academy kurucusu Banu Öztürk tarafından mandala çalışmaları devam etmektedir. Yurt dışında da gerek sanat terapisi, şifalanma, meditasyon ve astral çalışmalarda psikolojik boyutta kendisini gösteren önemli bir isim vardır o da Deepak Chopra’dır. Kendisi doktor ve aynı zamanda alternatif tıp uzmanıdır. Sanat terapisi, hümanist psikolojide pozitif psikoloji alanındadır ve alternatif tıp araştırmalarına sürekli konu olmaktadır. Bu açıdan mandalanın da iyileştirici gücü kendisini alternatif tıp ve sanat terapisi bağıntısında göstermektedir.

2. MANDALA ÇİZİMİ NASIL YAPILIR?

Mandala yapımında kullanılacak malzemeler şu şekilde olabilir: İstenilen boyutta kağıt (kağıtlar mümkünse 120 gr dan alt özellikte olmamalı); kara kalem, keçeli kalem, marker kalem

ya da rapido mürekkepli eskiz kalemleri ve istenilen renkli boyalar. Pergel olursa dairesel çizimler kolaylaşır ya da uygun fiyata edinebileceğiniz mandala şablonları da mevcuttur. Boya seçiminde mandalaların boyutu önemlidir çünkü boyar malzeme mandalanın boyutuna göre kullanışlı ya da kullanışsız olabilir. O anki ruh halinizin ihtiyaç duyduğu renkleri seçmek sanat terapisi uygulamalarında önemlidir. O sebeple akışta dilediğiniz rengi seçmekte ruhunuzu özgür bırakmalısınız. Uzak Doğu'da bir tür şifalanma ve meditasyon biçimi olan mandalalar için sekiz ve üstü sayıda renk kullanılmaktadır. Uzak Doğu mistisizminde sekiz en şanslı ve uğurlu sayı kabul edilir ve sayılar arttıkça yapılan nesnenin koruyuculuğu ile gücü de o derecede artmaktadır. Sekiz rakamını yatay yönde döndürdüğünüzde matematikteki sonsuzluk işareti haline dönüşür. Mandala, bir meditasyon şekli olduğundan; kısa bir nefes çalışması başlamadan önce iyi gelebilir. Mandala çizimi geometrik bir kusursuzlukta olacağından günümüzde mandala şablonları mevcuttur. Şablonlar temin edilemezse; pergel ile daireler çizilerek iç içe örüntülerle mandala çizimi içinizden geldiği gibi örüntüde devam edilerek gerçekleştirilebilir

3. SONUÇ

Mandalalar, Hint kökenli bir pratik olup, tarihsel süreçte kendisini farklı isimlerle pek çok kültürde evren sembolizmi, daire sembolizmi ve de spiritüel pratiklerde inanışlarda göstermiştir. Etnomatematik ve kozmoloji bağlamında daire sembolizminde gök timsali olsa da bazen farklı kültürlerde Jung'un belirttiği gibi ilk örnek imge olarak süsleme sanatı repertuarlarına da girmiştir.

Jung; sanatta yaratım sürecini, *ilk örnek imge*'nin bilinç dışı bir biçimde eyleme geçmesiyle, ardından da aynı imgenin özenle işlenerek ve tamamlanmış bir çalışma olarak biçimlendirilerek ortaya çıktığını belirtmektedir. Sanatçı ona biçim vermekle ve var olan dile çevirmekle, yaşamın en derin kaynaklarına uzanabilme olanağını bizlere kazandırmaktadır. Bu şekilde sanat; çağın ruhunu sürekli eğitmekte ve en büyük yokluğu olan biçimleri uyandırmaktadır (Jung, 1995, s. 13). Jung bu sebeple *ilk örnek imge* derken çocuğun sonraki aşamalarda en çok karşılaştığı insanları betimlerken de kullanacağı daire sembolünü derinlemesine mandalalarla irdelemiştir (Görsel 17).



Görsel 17. Çocuk Gelişim Evrelerinden Karalama Dönemi Mandalaları-Madaloidler, 3Y/E, (Kaynak: Eda Öz Çelikbaş, Görsel Arşiv, Erişim Tarihi: 20.05.2022).

Jungian (Carl Gustav Jung ekolünde) çalışmalar, Sanat Terapisi çalışmaları alanında belki de ilk en önemli çalışmalardandır. Bu çalışmalarına Jung, doğu seyahati sonrası mandala ile çalışmalarına başlaması itibari ile ağırlık vermiştir. Bu sebeple sanat terapisi etkinliklerinde

mandalalar önemli bir yer tutarlar. Jungian çalışmalarda, Geştalt yaklaşımlarda, yapılandırılmış sanat terapisi çalışmalarında her yaş grubundan bireylerle mandala çalışmaları yaptırılabilir.

Bu makalede, mandalaların bir sanat terapisi pratiği olmasından öte; çok kültürlü bir pratik olmasından, daire ve evren sembolizmi noktasında oldukça bağlantıların olduğundan bahsedilmeye çalışılmıştır (Resim 26). Her ne kadar farklı kültürler olsa da sembolizm Jung araştırmalarından hareketle de evrensel bir olguya sahiptir. Goethe bu bağlamda şu sözü hep söylemiştir: “Yerel olursanız, evrensel olursunuz”. Bu sözden hareketle Roland Barthes, “Göstergebilim İlkeleri” kitabının ön sözünde Doç. Dr. Ahmet Taner Kışlalı şu cümleleri aktarmıştır (Barthes, 1979):

Günümüzün insanı, bildikleriyle yetinmeyen, hızla değişen koşullarda kendini yenileyebilen, özgür, barışçı, in-sancıl, hoşgörülü, toplumuyla bütünleşmiş, kendi kişiliğini geliştirirken başkalarının gelişmesine de çalışan, toplumsal bir varlık olmak durumundadır. Bu, çağın gereklerine uygun, ama kendi benliğinden, geçmişinden, toplumunun öz kaynaklarından kopmamış bir insandır. Çünkü insan, ancak ulusal özelliklerini koruduğu oranda, çağdaş uygarlığa, evrensel kültür değerlerinin oluşmasına ve zenginleşmesine katkıda bulunabilir.

Yerel kültürel repertuarlarımız tüm dünyada oldukça kıymetli ve sanatın sürdürülebilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu çalışma ile sanat terapisinde evrensellik, sürdürülebilirlik, yerellik ve etnik sağaltım pratikleri olarak mandala ve benzeri pratiklerden örneklere de yer verilmiştir (Görsel 19).



Görsel 18. Samsara, Sanskritçe’de Dünya Anlamına Gelen Evren Sembolizmi Reenkarne Sembolü (Kaynak: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Samsara#/media/Dosya:Bhavachakra.jpg>)

Evren her şekilde ilk akla gelen, yaşanan coğrafyanın dışı vurumu ve kendini gerçekleştirmenin eşsiz sembolü olmuştur. Sanat terapisi pratiği olarak mandalalar da bireyin kendi evrenlerini, özlerini, bilinç dışına temas ederek bir öze dönüş yolculuğunda terapötik bir süreç yaratarak keşfeder. Bu süreç bireyin kendi içinde yaratması beklenen tedavi edici bir süreçtir. Birey, çizgi, nokta ve buradan hareketle mandala, zentangle ve zendala pratikleriyle bilinç dışının dışı vurumuna daha hızlı temas eder ve sağaltımı yüksek olur. Pek çok kültürde, çok kültürlü uluslarda, yerel inanışlarda ve doğada geometrik sembolizm ve geometrik sembol repertuvarları mevcuttur. Doğadaki kusursuz geometrik biçimler, akabinde kendini sanatın her alanında gerçekleştirmiştir.

Sanat terapisi 1940'lı savaş yıllarının ardından terimsel olarak alan yazında kendini göstermiş; sanat terapisi yöntemleri antik dönemden günümüze iyileşme, iyileştirme ve de sağaltım amacıyla pek çok kültürde ve coğrafyada kullanılmıştır.

Günümüzde kendini iyi hissetmek ve gerçekleştirmek açısından sürekli farklı bir uğraş arayışında olan insanoğlu; Jung'un öğretilerinde de yer verdiği Uzak Doğu mistisizminin en spiritüel ve de meditatif uygulaması olan mandala ile, akışta kendini iyi hissetmenin bir yolu olarak gerçekleştirebilir. Mandala, zendala ve zentangle teknikleriyle beraber harmanlanarak pek çok yaş grubunda sağlıklı bir şekilde kullanılarak iyi oluş haline katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Barthes, R. (1979). Göstergebilim İlkeleri, (Çev. B. Vardar ve M. Rifat). Birinci Baskı. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Beckwith P., M. (2014). Mindfulness and Mandalas: Alternative therapeutic techniques for AOD adolescents. *Capital University's Undergraduate Research Journal. Epistimi* 1(1), 2014.
- Esin E. (2004). Orta Asya'dan Osmanlı'ya Türk Sanatında İkonografik Motifler, İstanbul: Kabalıcı Kitabevi.
- Gaitskell, D. ve Hurwitz, A. (1970). Children and Their Art, Methods for The Elementary School, p.143, Second Edition. USA: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Gönül den G. (2015). Mandala Bir Dua Sanatı. İstanbul: Postiga Yayınları
- İşler E. ve Aras R. (2013). Kastamonu Merkez, Daday ve Safranbolu Geleneksel Türk Evi Tavanları, *Akdeniz Sanat Dergisi*, 6 (11), s. 166-180/175.
- Kamhi, T. (2014). Yaşam Çiçeği, Pozitif Sanal Dergi, Erişim adresi: <https://www.pozitifdergisi.com/sembol/yasam-cicegi.html>.
- Jung, C., G. (1995). Ulysses ve Picasso Üzerine Denemeler, (Çev. M. Candan). İstanbul: Düşün Yayıncılık.
- Jung, C., G. (2021). Kırmızı Kitap, (Çev. O. Gündüz). III. Baskı. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Öztürk, B. (2020). Sabrın Sanatı Tezhip Mandala, AA Yaşam, Erişim adresi:
<https://www.aa.com.tr/tr/yasam/sabrin-sanati-tezhip-mandalayi-turkiyeye-taniliyor/1759227>.