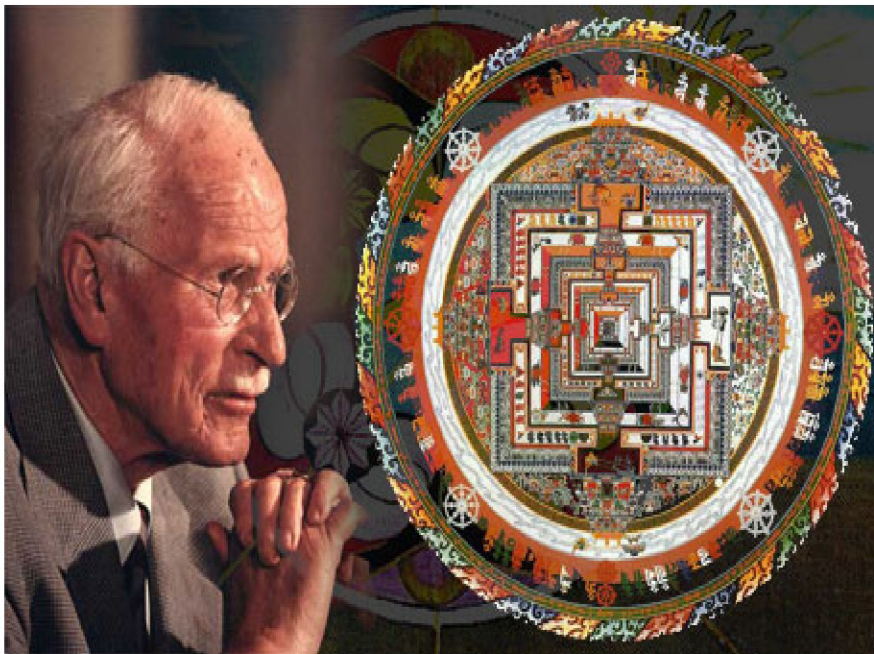


靈性與心理健康-曼陀羅師生創作展

本課程為陳美琴教授在臨床心理系所開設的「靈性與心理健康」課程的創作展覽。學生們透過曼陀羅創作與書寫來認識、發掘真我。邀請大家一起來欣賞創作展。



曼陀羅(Mandala)創作在藝術治療中被廣泛運用為一種心靈探索與自我整合的方法。心理學家榮格運用曼陀羅進行自我療癒，他認為是身心靈整合的重要方法。

曼陀羅〔Mandala〕是印度梵文的音譯，是“圓”的意思，泛指軸心、圓周或奇妙的圓形、輪圓、壇城等，也有“輪圓具足”的涵義。原指的是佛教修行密法、觀想的道場，被視為是宇宙萬物居住世界的縮圖。也是宇宙整體之象徵。繪畫曼陀羅具有探索內心世界的力量，透過曼陀羅創作與繪畫進行自我療癒，從內心中湧現的圖像，將反映出自身最深入的特質，以創造性的活動轉化自己。



1. 曼陀羅是走向內在真我的旅程。
2. 曼陀羅是由中心的小圓(或象徵符號)開始往外發展，在最外圍有一個大圓，整個大圓所包含的區域即形成曼陀羅意象。
3. 中心代表「自我」的核心。
4. 曼陀羅的圖像處處呈現於宇宙與自然之中，在不同文化區域中隨處可見不同形式的曼陀羅。