

Η σανσκριτική λέξη ‘mandala’ σημαίνει ‘μαγικός κύκλος’.

Ο πατέρας της αναλυτικής ψυχολογίας Carl Jung, ασχολήθηκε εκτενώς με τις μάνταλες, βρίσκοντας σε αυτές μεγάλο δυναμικό συμβολικό νόημα. Τις συνδέει στενά με την ψυχολογική και την πνευματική υγεία. Θεωρούσε ότι ‘η μάνταλα είναι ο εαυτός, η ολότητα της προσωπικότητας’. Ωστόσο, η ερμηνεία του Jung για τις μάνταλες είναι μόνο μία από πολλές. Στο Θιβέτ, για παράδειγμα, οι μάνταλες δημιουργούνται ως βοηθήματα διαλογισμού για τους βουδιστές μοναχούς που τις σχεδιάζουν. Για τους Κέλτες η μάνταλα αντιπροσωπεύει τους τρεις κόσμους: του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος. Οι Ινδιάνοι Θεραπευτές (Σαμάνοι) τις αξιοποιούν ως θεραπευτικά εργαλεία.

Έτσι, ενώ οι μάνταλες έχουν χρησιμοποιηθεί σε πολλές αρχαίες παραδόσεις, ο Jung εισήγαγε αυτές τις εικόνες και την έννοια τους στον δυτικό κόσμο.

Σήμερα, χρησιμοποιούνται ευρέως στο art therapy και τις διαλογιστικές τεχνικές. Κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι μάνταλες βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, στη διαχείριση του στρες, του πόνου και της κατάθλιψης, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της αυπνίας.

Σας προσκαλώ λοιπόν να δοκιμάσετε τη θεραπευτική ιδιότητα της mandala. Εφοδιαστείτε με πολύχρωμες ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους, βρείτε τη δική σας κρυφή γωνιά στο σπίτι ή στο αγαπημένο σας καφέ και απολαύστε τη χαλάρωση που προσφέρει η δημιουργική συγκέντρωση. Αν έχετε τη δυνατότητα να συνοδεύσετε την ώρα της δημιουργίας με απαλή, μελωδική μουσική θα έχετε ακόμη πιο ολοκληρωμένη εμπειρία.

Καλή διασκέδαση!

Έλλη

A picture containing text

Description automatically generated