

Sanskrito kalboje žodis „mandala“ reiškia **ratą, diską, sferą (ritualinį arba maginį apskritimą)**. Tai daugiau nei 2000 metų senumo dvasinio meno forma - simetriška, centruota geometrinė kompozicija, simboliškai vaizduojanti visatos ir jos dalių arba žmogaus vidinę psichologinę tvarką.

Mandalos būna **ritualinės** arba **asmeninės**. Ritualinės mandalos dažniausiai susijusios su įvairių kultūrų religinėmis tradicijomis, **asmeninės mandalos piešiamos paties asmens, arba pagal specialų užsakymą**. Plačiausiai mandalos naudojamos kaip pagalbinė meditacijos priemonė induistinėje ir budistinėje tantrėje. Tai kaip **instrumentas, kuriuo protas yra koncentruojamas ir perkeičiamas nukreipiant į harmoningą schemą**. Meditacija įmanoma tiek piešiant mandalą, tiek po to priešais ją medituojant.

Mandala gali būti piešta ant medžiagos, padaryta iš metalo, akmens ar medžio, supilta iš spalvoto smėlio ar trimatė. Jos **veikia raminančiai ir harmonizuoja, nuramina loginį mąstymą** ir vidinį dialogą, padeda patirti būseną, kai mes ne kalbame sau, bet klausomės savęs, **harmonizuoja santykius su savimi ir supančiu pasauliu**. Todėl **pagerėja savijauta, išnyksta nuovargis, įtampas, skausmai, pagerėja miegas**.

**Geriausia būtų medituoti į mandalas, turint jas priešais save – tiesiog nuraminus mintis, ramiai, lygiai kvėpuojant, pradžioje pradėti stebėti mandalą nuo centro**. Vėliau, kuomet pajusite, kad susiderinote su mandala, jog kūnas ėmė ją jausti, leiskite žvilgsniui keliauti mandalos kūnu, nesistengiant jo kaip nors kreipti ypatingu būdu. **Mandala pati paskatins žvilgsnį keliauti vienokiu ar kitokiu būdu**. Jei nesinori mandalą stebėti nuo centro, tiesiog leiskite žvilgsniui laisvai keliauti

mandala, kol jausite, kad tai reikalinga. Jokiu būdu **nereikėtų savęs spausti, versti žvelgti į mandalą ilgai – tai turėtų būti malonus, įdomus procesas.** Būkite jautrūs, saikingi bei jauskite, kuomet pats kūnas pasakys, jog jau užtenka. Pradžioje pilnai užteks, jei stebėsite mandalą 3-5 min. Ir tik po pertraukos, jei vėl norėsite, sugrįžkite prie meditacijos į mandalą ar darykite tai ilgiau.

Pirmasis iš europiečių **apie gydomąsias mandalos savybes prabilo** žinomas šveicarų psichologas, analitinės psichologijos kūrėjas, filosofas - **Karlas Gustavas Jungas.** Jis teigė, kad mandalos piešimas – tai būdas rasti kelią į savo vidinės visatos centrą (savastį). K. Jungas laikė mandalą „pasąmoninio “aš,, atspindžiu“ ir manė, kad mandalų piešimas jam leidžia išsiaiškinti emocines problemas bei siekti asmenybės pilnatvės. Jis kasdien savo bloknote nupiešdavo po mandalą, nes pamatė, kad kiekvienas piešinys atspindi jo vidinį gyvenimą tuo momentu. K. Jungas suprato, kad dauguma mandalų yra intuityvaus, iracionalaus pobūdžio ir, per jų simbolinį turinį, retroaktyviai veikia sąmonę. Tad jos turi "magišką" reikšmę, kaip ikonos, kurių galimas efektyvumas niekada pacientų sąmoningai nebuvo pajautas, ar suprastas, tačiau K. Jungui aiškiai matomas.

**Smėlio mandalos pagalba ligą nuo žmogaus nuvydavo Navajo indėnai.** Turėdami smarkiai tą laikmetį pranokstančių matematikos žinių **actekai sukūrė sudėtingą kalendorių sistemą, kuri buvo išreikšta mandalos modeliu.** Ji atspindėjo ne tik kosminių ciklų stebinantį punktualumą, bet ir jų religinę sistemą (saulės akmuo). Mandaloje simboliškai atsispindi visos visatos arba atskirų jos dalių pilnatvė.

Netgi kai mandalos forma yra trikampis, kvadratas, ar penkiakampis, tai yra centruota kompozicija ir **pagrindinis dėmesys visgi**

**suteikiamas pačiam centrui (bindu).** Žvelgiant filosofiškai, metafiziniais terminais šis taškas laikomas visa ko pradžia, vieta, nuo kurios prasideda kūryba ir visuotinė vienybė. Apskritimas, ratas arba sfera yra ne tik universali, bet ir viena tobuliausių geometrinių formų. Šios formos yra atomai, ląstelės, sėklos, planetos ir žvaigždžių sistemos. Apskritimo visi taškai yra vienodai nutolę nuo centro. Sfera simbolizuoja vienybę, užbaigtumą, Dievą, pradžią. Tai – nuolatinio judėjimo, kūrybos simbolis. Visos tautos šią formą suvokia panašiai – kaip pradžią, visumą. **Psichologijoje apskritimas – savasties, ryšio su pasauline simbolis.**

Meno terapeutai teigia, kad žmogus, piešdamas ratą, tarsi apibrėžia savo vidinę erdvę, kurioje gali jaustis saugus, išbandyti naujus elgesio modelius, keistis, vėl atkurti savo vidinę vienybę, pajusti gyvenimo, laiko tėkmę ir su ja susitaikyti. Pakartotinis rato pavidalo simbolių (mandalų) piešimas suaktyvina mūsų psichikoje glūdintį savigydos mechanizmą. Ratą, mandalą rekomenduojama piešti tiems asmenims, kurie nesugeba prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų, yra draskomi vidinių prieštarų. Taip pat **mandalų terapija gali būti naudinga nerimastingiems, nesaugiai besijaučiantiems, susikausčiusiems žmonėms.** Ji padeda ir siekiantiems dvasinio augimo ar trokštantiems tiesiog pailsėti.

Spalvos mandalose taip pat turi savas reikšmes.

**Raudona** mandalos spalva siejama su pirmąja žmogaus čakra, esančia stuburo apačioje. Ši spalva simbolizuoja vyrišką energiją bei valios jėgą. Raudoną spalvą renkasi tie, kurie nebijo pažvelgti į savo esybės gelmes, nori imtis naujos veiklos, trokšta iššūkių. Tai lyderių spalva.

**Oranžinė** spalva laikoma saulės spalva. Ji audrina emocijas, suteikia drąsos ir daro poveikį antrajai čakrai Svadhisthanai. Oranžinė spalva skirta kūrybinėms galiomis įgyvendinti. Tai pusiausvyrą ir kūrybą

simbolizuojanti spalva. Jei mandaloje dominuoja oranžinė - tai gali būti apie norą grįžti į vaikystę, vidinės harmonijos paieškas ar siekį sukurti šeimą.

**Geltona** spalva simbolizuoja Merkurijų, stimuliuoja nervų sistemą bei trečiąją čakrą Manipurą, kurią kūne atitinka Saulės rezginys. Ši spalva suteikia išminties. Geltona – tai augimas, tobulėjimas ir dinamiškumas, visa ko pradžia, vidurys ir pabaiga. Ši spalva gali reikšti norą būti nepriklausomam, siekį tobulėti visur ir visada.

**Žalia** spalvą globoja Saturnas. Ši spalva priskiriama taikdarius. Ji simbolizuoja stabilumą, ramybę ir pasitikėjimą savimi. Žalia laikoma nei šilta, nei šalta spalva, ji atitinka ketvirtąją čakrą Anahatą, kuri valdo širdį. Mandaloje ją pasirenka mylintis artimą, darbštūs, pasikliaujantys intuicija, tačiau nepamirštantys sveiko proto, poilsio pasiilgę žmonės.

**Žydra** – Veneros spalva. Šviesiai melsva atskleidžia dvasines galias, tamsesnė – rodo fanatiškumą. Ši spalva valdo penktąją čakrą Vishuddhą, esančią kaklo pradžioje. Ją renkasi tie, kurie nori pakeisti pasaulį. Urano globojama **indigo** (tamsiai mėlyna) spalva atskleidžia slepiamą didybę bei plačius užmojus. Tai šeštosios čakros Ajnos, dažnai vadinama trečiąja akimi, spalva. Ji simbolizuoja moteriškąją energiją, bet kokio augimo, darbo pabaigą, dvasinį pasitenkinimą, pasiektą tikslą ir išdidumą.

**Violetinė** spalva skatina dvasinį tobulėjimą, ramina. Mandaloje ji gali reikšti norą išlaikyti vyriškosios ir moteriškosios energijų pusiausvyrą, naują gyvenimo etapą. Norą sugrįžti prie įprasto ritmo. Ryški violetinė (purpurinė) rodo didelį pasitikėjimą savimi, ambicijas, atsinaujinimą ir atgijimą. Ryškią violetinę renkasi lyderiai ir skeptikai.

**Ruda** spalva mandaloje atskleidžia žemiškas mintis ir žemiškus

polinkius. Manoma, kad šią spalvą dažnai pasirenka tie, kuriems trūksta materialinio gerbūvio bei žmonės, nesibodintys siekti tikslo bet kokiomis priemonėmis.

**Pilka** bei visi jos atspalviai rodo neutralumą ar net abejingumą, užsisklendimą. Jei piešiate pilkai - netrukus atskleisite didelę paslaptį ar gausite netikėtą žinią. Pilka primena, kad būtina pailsėti. Šviesūs šios spalvos tonai simbolizuoja dvasios tobulėjimą.

**Balta** spalva atskleidžia nuovargį, tyrumą ir praeitį. Tai eterį bei pasaulio centrą simbolizuojanti spalva. Jei dažnai griebiatės šios spalvos, praeitis jus džiugina labiau nei dabartis, jaučiatės viską gyvenime išbandę ir patyrę.

**Juoda** slepia paslaptis, gali rodyti sumaištį ir nepastovumą, prieštarumą, be jokios priežasties atsiradusį nerimą, nepritampimą prie supančio pasaulio, dvasios kančias. (Beje, tvirtinama, kad balta ir juoda spalvos, kuriant mandalas, itin nepopuliarios.) Jei mandalą spalvinate visomis vaivorykštės spalvomis - jūs ieškote santykių harmonijos su patinkančiu asmeniu, esate realistas/-ė. Jus sunku kuo nors nustebinti ar išvesti iš kantrybės. Griežtai laikotės tradicijų, nors giliai širdyje ne visoms pritariate. Jei pasirinkote pastelines spalvas bei sidabro atspalvį, jūsų laukia esminės permainos, netikėta sėkmė arba skaudus pralaimėjimas. Tai gali rodyti ir jūsų nepastovias emocijas, vidinį konfliktą, skausmingas gyvenimo prasmės paieškas. Iš to, ar dažniau renkatės šiltas šviesias, ar šaltas tamsias spalvas, galima spėti apie vyraujančias jūsų nuotaikas.