MANDALA

**IDEEA MANDALEI**

… a fost introdusă în psihologie de către **Carl Gustav Jung**, care întrebat care va fi în zilele noastre arhetipul dominant, a răspuns fără ezitare şi cu vehemenţă: dezintegrarea. Această dezintegrare este, cu siguranţă, cel mai mare pericol care ameninţă omenirea astăzi. Psihologia oferă soluţia **mandalei**. Calea mandalei constă într-o meditaţie activă şi curativă vizând dezvoltarea şi îmbogăţirea propriei persoane.

**BENEFICITATEA MANDALEI**

Mandala ne ajută să găsim echilibrul interior prin intermediul jocului de forme şi culori. Cu ajutorul unui punct central, mandala ne permite să ne deschidem spre spiritual, să ne înţelegem eul interior, să-l armonizăm cu lumea care ne înconjoară şi să evoluăm, astfel, ca indivizi. Desenând sau pictând o mandală, noi creăm propriul nostru spaţiu sacru, un centru de reunificare şi concentrare a energiilor noastre. Mandala ne pune în contact cu înţelepciunea noastră profundă, permiţându-ne să devenim acela sau aceea care suntem destinaţi să fim cu adevărat. Calea mandalei este o celebrare a vieţii însăşi, o minunată ocazie de a ne dezvolta, de a iubi şi de a fi.

**SEMNIFICAŢIA MANDALEI**

 Mandala înseamnă literal ***cerc***  şi este unul dintre cele mai importante simboluri ale umanităţii. Forma sa circulară şi structura sa concentrică reflectă forma universului exterior şi sensul perfecţiunii interioare. Concentrarea asupra formei şi a conţinutului ei este o manieră de rugăciune şi de meditaţie, conducând în cele din urmă la a fi una cu lumea.Mandala conţine şi organizează energiile arhetipale ale inconştientului într-un mod care devine asimilabil pentru conştiinţă. Mandala este definită ca o diagramă cosmologică ce poate fi folosită în meditaţie. Această diagramă constă într-o serie de forme, de obicei geometrice concentrice, organizate pe diferite niveluri vizuale.

**SEMNIFICAŢIA ELEMENTELOR**

* **Cercul** este forma de bază a mandalelor. Este simbolul perfecţiunii, al mişcării neîncetate, al călătoriei iniţiaţice, care ne ajută să ne descoperim pe noi înşine. Cercul reprezintă absolutul.
* **Pătratul** este simbolul naturii şi al proceselor ei de dezvoltare. Este simetric datorită celor patru laturi egale, semnificând o lume în echilibru, stabilă, spre care trebuie să aspirăm.
* **Triunghiul** este cea mai puternică formă magică din toate culturile. Dacă vârful este îndreptat în sus, reprezintă capacitatea noastră de a ne transforma. Dacă este îndreptat în jos, semnifică subconştientul nostru, care îşi poate schimba forma asemenea apei.
* **Dreptunghiul** ca şi pătratul, reprezintă stabilitatea pe care o căutăm în viaţa terestră dar şi puterea intelectului nostru, care ne indică forma prin care să ne autodepăşim în fiecare zi.
* **Crucea** reprezintă întâlnirea dintre lumea divină şi a pământeană, a vieţii şi a morţii, a conştientului şi a subconştientului, a masculinului cu femininul etc.
* **Steaua cu cinci colţuri,** pentagrama reprezintă libertatea spre care aspirăm, înălţarea sprituală.

**SEMNIFICAŢIA CULORILOR**

 *Culoarea este sufletul naturii şi al întregului Cosmos şi noi facem parte din acest suflet atâta timp cât vieţuim culoarea. (Rudolf Steiner, 1 ian. 1905)*

* **Alb –** culoarea norilor, al porumbelului păcii, al spumei mării. Înseamnă puritate, inocenţă, optimism şi generozitate.
* **Negru –** culoarea nopţii, a panterei şi a tăciunelui. Înseamnă putere, supremaţie, tăcere, eleganţă naturală. Semnifică ceva distant şi rece.
* **Gri –** culoarea fumului, a pietrei. Reprezintă evaziunea, tendinţa de a nu pactiza nici cu albul, nici cu negrul.
* **Roşu – IUBIRE -** culoarea sângelui, al cireşelor şi al buzelor. Semnifică capacitatea de a iubi, de a fi joviali şi fericiţi. Excesul de roşu înseamnă iritare şi mânie.
* **Oranj – SFINŢENIE -** culoarea portocalei, a piersicii, a coamei leului şi a dovlecilor. Este culoarea creativităţii, imaginaţiei, plină de energie şi vitalitate.
* **Galben – ÎNŢELEPCIUNE -** culoarea florii-soarelui, a aurului, asociată cu lumina, căldura şi tinereţea, cu principaleel surse de energie din univers. Folosită în exces, duce la epuizare.
* **Verde – SPERANŢĂ -** simbolul primăverii, al renaşterii, al smaraldului, al compasiunii dar şi al vieţii moarte.
* **Albastru – ADEVĂRUL -** culoarea cerului, a mării, a mantiei Sfintei Marii, mama noastră a tuturor. Semnifică tot ce este imuabil, calm şi sincer. Este culoarea nobleţei.
* **Violet roz – COMPASIUNEA -** culoarea apusului, a ametistului tămăduitor. Este cea mai spirituală culoare din tot spectrul. Ne ajută să ne limpezim mintea şi să ne conectăm la spiritualitate.
* **Roşu-violet (magenta)– SACRIFICIUL -** culoarearăsăritului de soare; amestec de alb cu roşu, de pasiune şi de dragoste faţă de noi şi semenii noştri. Culoarea romantismului, a gingăşiei şi a tandreţei.
* **Indigo – FORŢĂ**

 Fiecare om, cu materiale, tehnici şi culorile preferate, poate să îşi creeze propria mandală. Simbolismul culorilor, numerelor, formelor şi motivelor pentru interpretare permite fiecăruia dintre noi să-şi găsească propriul său adevăr interior.

***MEDITAŢIA CULORII* – RUDOLF STEINER (1 ian.1905)**

**Roşu -** *Sunt traversat de substanţa mâniei divine. Această mânie se îndreaptă împotriva păcatelor. Judecata cea de pe urmă. Învăţ să mă rog.*

**Portocaliu** – *Ne înarmează cu forţă interioară. Vrea să ne fortifice şi să trezească în noi aspiraţia de a cunoaşte interiorul lucrurilor.*

**Galben –** *Trăiesc datorită forţelor de la care am fost creat în prima mea încarnare.*

**Verde –** *Mă încarnez în acum. Mă vindec.Devin egoist. Devin un microcosmos.*

**Albatru –** *În albastru depăşesc egoismul. Devin macrocosmos. Mă dăruiesc lumii.*

**Violet-roz –** *Resimt compasiunea în violet-roz.*

**ELEMENTELE MANDALEI DACICE**

* Burebista
* Decebal
* Ianus/ Ion
* Gebeleizis
* Zamolxis
* Deceneu
* Dromichete şi Lisimah
* Ciobanul
* Ielele
* Lupul alb
* Gaea
* Hestia
* Bendis
* Rarău şi Ceahlău
* Dunărea
* Vulcan
* Zeul Mării Negre

**ELEMENTELE MANDALEI TIBETANE**

* Roata legii
* Floarea de lotus
* Nodul infinit
* Antahkarana
* Om-aum
* Taijitu
* Peşti aurii
* Buddha
* Buddhapada
* Chintamani
* Cochilia de melc
* Steagul victoriei
* Leul zăpezilor
* Dojre
* Vasul preţios de lut
* Umbrela de soare
* Abhaya mudra

**ELEMENTELE MANDALEI CELTICE**

* Nodul infinit
* Labirintul
* Floarea vieţii
* Crucea celtică
* Copacul vieţii
* Graalul
* Pasărea
* Cernunnos
* Druidul
* Lebăda
* Grifonul
* Soarele şi Luna
* Triskelion
* Triquetra
* Bărbatul verde
* Şarpele
* Câinele

**ELEMENTELE MANDALEI MAYA**

* Ah-Puch
* Ahauc
* Chaac
* Zeul vântului
* Manik
* Templul lui Kukulkan
* Balam
* Pakal
* Ek Khuah
* Ah Kin
* Hurakan
* Itzamna
* Ix Chel
* Kauil
* Xaman Ek
* Gukumatz
* Kukulman
* Stăpânul vieţii
* Yum kax

**MANDALA COSMICĂ**

* Oferă tuturor un sentiment de eliberare, care vine din realizarea unităţii fenomenelor şi experienţelor.O serie de cercuri concentrice, semnificând evocarea universului, a galaxiilor învârtindu-se în jurul unui centru, a planetelor rotindu-se în jurul Soarelui.
* Simbolul sufletului călătorind de la periferie spre centru oricărei înţelegeri.
* Simbolul planului esenţial al Universului, punând în echilibru forţele centrifuge şi pe cele centripete, îmbinând începutul şi sfârşitul.
* Simbolul suprem al totalităţii; centrul său este unitatea, echidistantă de fiecare punct de pe diametrul centrului. Rezultatul – individul experimentează

**MANDALA CREŞTINĂ**

* Apare în rozase şi labirinturi, reprezentând o modalitate de a conecta punctele crucii.
* Crucea este asociată cu răscrucea unde se concentrează energia esenţială; este Copacul Vieţii, cu conotaţiile sale legate de moarte şi renaştere, de lăstărire şi ofilire.

Bibliografie:

1.Adkinson, Robert – *Simboluri sacre. Popoare, religii, mistere,*Editura ART, Bucureşti 2009

 2. \*\*\*- *Mandala, armonie prin culori şi forme,* Editura Curtea Veche, Bucureşti 2013