

# Светът на мандалата

Едно от първите неща, което ви посреща в Център Хела след моята усмивка, е лъчезарната мандала, закачена на стената точно над главата ми. Толкова е шарена и красива, няма как да не привлече вниманието ви. Тя обаче не е просто украса. Тя е там с мисия, и то каква.

Самата дума „мандала“ произлиза от санскритски език и носи значението „да отбележиш свещен кръг, център“. Относно символиката ѝ, можем да я разглеждаме по много и различни начини, но често те се свеждат до сакралността на кръга като форма. Като започнем от атома и клетката и тяхната структура и стигнем до представата ни за вселената и кръглите небесни тела като слънцето и луната, ще забележим силно сходство. Изключително често в природата можем да видим близки до съвършенството, сякаш случайно получили се мандали.

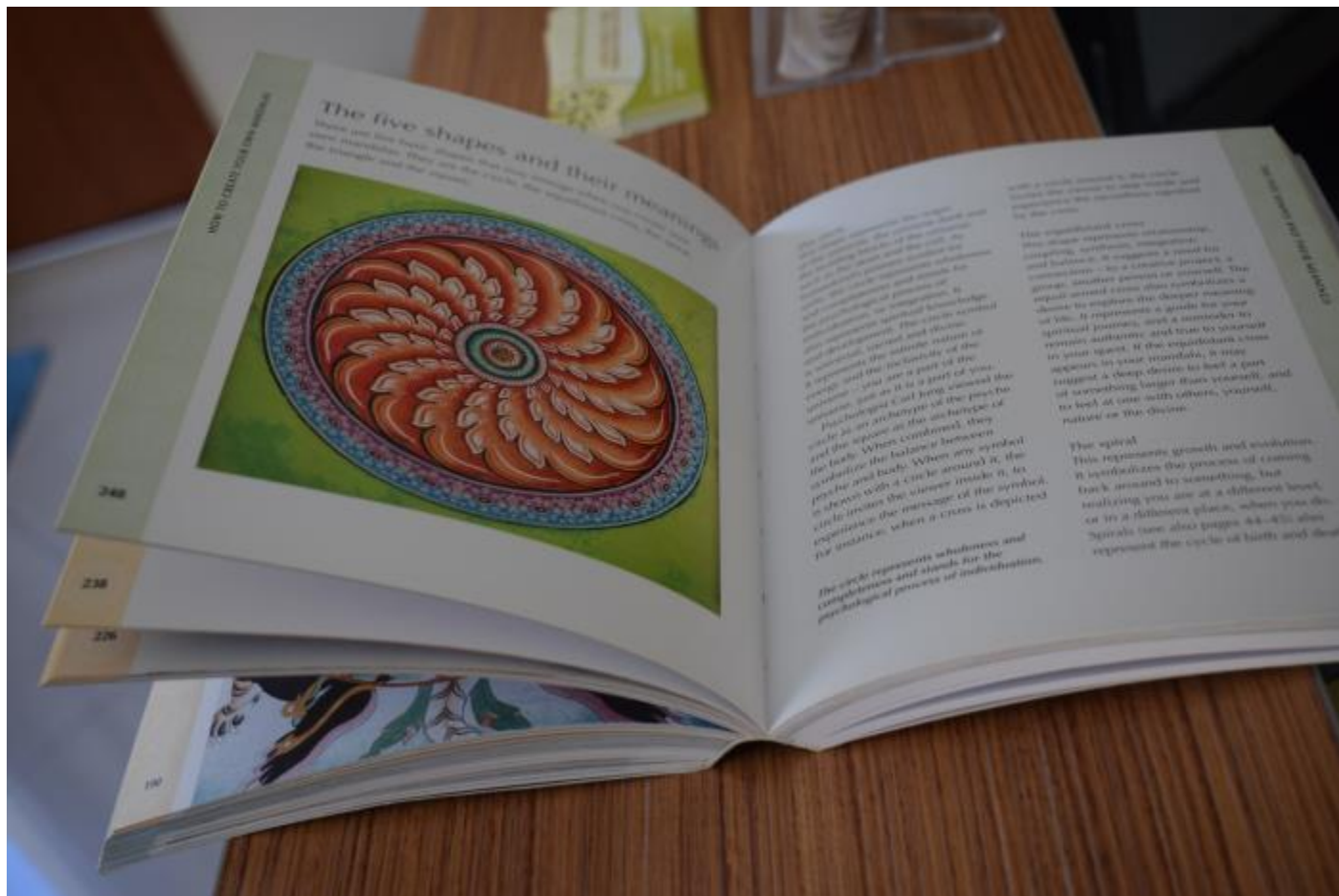


Изработката и оцветяването на мандали имат широк спектър от ползи за физическото и емоционалното ни състояние.

Вижте какво разказва нашата прекрасна Лили (Лилия Механджийска-детски психолог в Хела) за същността на мандалите:

„Мандалите символизират хармонията, единството, цялото и лечебните процеси в природата. Предназначението на мандала е чрез поредица от геометрични фигури и специфична комбинация от цветове да се подпомогне личностното и социалното израстване. Цветът е измерение, самооткривателство, самопознание, езикът на нашето подсъзнание. Ние реагираме автоматично на цвета. Той влияе на мислите ни, на социалното ни поведение, на здравето и на взаимоотношенията ни. Индивидуалният Ви цветен код е неповторим и силно въздействащ.

Мандалите се поставят в пространството на обитание на деца и възрастни като енергиен щит, предпазващ от негативни влияния. Засилват имунната система, намаляват стреса, повлияват депресивни състояния. Значително се намалят болките в тялото, повлияват кръвното налягане, стимулират производството на мелатонин – хормон, който се счита, че намалява стареенето на клетките и подпомага спокойния сън. Мандала помага на всеки да се опознае и да се интегрира в самия себе си. Създаването на собствена мандала само по себе си е лечебен процес. Чрез мандала се осъзнават причината за изборите, които правим в живота си, потребностите и очакванията ни.“



Затова не мислете много върху необходимостта от една мандала в дома ви. Насладете се на усещането, което носи и не забравяйте, че реакцията на тялото спрямо нея е подсъзнателна.

Ако искате да си поръчате мандала, изработена от прежда или конци, или пък ви е интересно да проверите коя цвeтова гама ще е най-подходяща за вашата мандала, свържете се с Лили на [lilimeh@abv.bg](mailto:lilimeh@abv.bg). [Тук](#) можете да прочетете повече за нея и за други нейни творения.

Ако желаете да си нарисувате мандала, която да оцветите, нашите съвети са следните: Използвайте чиния, за да получите съвършена окръжност, както и транспортир, линия и пергел за запълване на вътрешността ѝ. Кръгът се разделя на равни части (4,6,8) и се запълва със симетрично разположени символи, фигури и мотиви. Изрисувайте вашата мандала на спокойствие, в релаксираща за вас среда и се насладете на процеса, не бързайте.

Със сигурност ще ви бъдат полезни и [видеата](#) на Десислава Владимирова при изработването на мандали, а от нея можете да поръчате и готова мандала за рамкиране. За повече информация можете да се свържете с нея на [desunia@yahoo.com](mailto:desunia@yahoo.com) .

Приятно творене!

