

מהי מנדלה?

מנדלה פירוש המילה מנדלה בסנסקריט (שפה הודית עתיקה) הוא "מעגל" או "מרכז". המנדלה היא ציור מעגלי שמתחיל מנקודת האמצע ונפתח החוצה למעגל כמו פרח הלוטוס. זוהי הצורה הראשונית המעגלית הקיימת ביקום: מערכת השמש, הירחים והכוכבים. בטבע נוכל לראות את היצירה המנדלית בפרחים, בגזעי עצים, בפתיתי השלג, באדוות מים, בקונכיות ועוד. בתפיסה המנדלית כל דבר מתחיל מנקודה ומתפתח כלפי חוץ. תרבויות שונות רואות את המנדלה כסמל מרכזי, בהודו רואים בה כסמל ליקום ולצורה שלו.

יש למנדלה שימוש חשוב בטיפולים באמנות, בעבודה טיפולית והיא משמשת ככלי להתפתחות רוחנית בהינדואיזם ובבודהיזם. המנדלה מפתחת את יכולת הריכוז וההקשבה הפנימית. ציור המנדלה מחבר אותנו לתת מודע שממנו אנו יוצרים את המציאות שלנו.



זמנים:

- _____1.
- _____2.
- _____3.
- _____4.
- _____5.
- _____6.