

Cesta Mandalý I – on-line kurz ukázková lekce: MANDALA

Vítám Vás v ukázkové lekci on-line kurzu Cesta Mandalý I. K jejímu absolvování budete potřebovat tento text, libovolnou mandalu, pastelky či jiné výtvarné prostředky, klidný, dobře osvětlený prostor, ve kterém se cítíte příjemně, cca 2 hodiny, chuť si hrát a trochu asertivity ve vymezování si času a prostoru pro sebe sama:-) Nejprve si projděte celou lekci a vyberte si, do kterého cvičení máte chuť. Možná Vás zaujme jedno, dvě nebo všechna (doufám, že možnost že žádné nenastane).

Nejprve se pojďme trochu seznámit s tím hlavním s čím budeme pracovat, s mandalou. Mandala je symbolem jednoty a celistvosti. Možná právě proto získává už po staletí srdce lidí všech vyznání. Ačkoli máme mandaly (kruhové obrazce) spojené zejména s východními filosofiemi, vyskytují se ve všech kulturách, včetně té naší. V on-line kurzu Cesta Mandalý I bych Vás ráda seznámila nejen s tím co mandala je a kde všude se s ní můžete setkat, ale zejména s tím, jak ji můžete pro sebe využít. Vydejte se se mnou na cestu mandaly, na cestu napříč kulturami, na cestu za sebou samým, na cestu za (sebe)poznáním...

Tvoření mandal

Ačkoli je mandala „doma“ všude na světě, samotné slovo pochází ze staroindického obřadního jazyka sanskrtu. Mandalý východních kultur jsou často tvořeny podle přísných pravidel, jako např. tibetské mandaly, symboly dokonalé rovnováhy a harmonie. Pro naše tvoření však bude platit jen jediné pravidlo: „dělej vše tak, jak chceš a potřebuješ“. Proto se zde nedočkáte přesných návodů na tvorbu těch nejúžasnějších mandal ani pravidel pro správné kreslení. Najdete zde však řadu typů a doporučení jak navázat kontakt se sebou samým, jak se nechat řídit svým vlastním vnitřním hlasem, svými pocity a intuicí a jak tvořit mandaly, které budou Vaše, o Vás a pro Vás (jak vykouzlit nejtajnější přání, udělat „osobnostní rozbor“, nakreslit osobní mandalu a mandalu třeba pro uzdravení).

O mandalách se dá mluvit dlouhé hodiny, ale já Vám chci nabídnout hlavně prožitek.

Barvy a tvary

K tvoření budeme používat barvy a tvary. Pro seznámení se s nimi si můžete vyzkoušet s někým „popovídat“ na papíře nejprve pouze pomocí tvarů (použijte neutrální černou či šedou pastelku) a potom pouze pomocí barev. Sledujte jaké informace můžete pomocí barev a tvarů předat a sdílejte se svým partnerem, jak jste si rozuměli. Pokud chcete cvičení provádět sami, pokuste se vyjádřit co nejvíce slov jedním i druhým způsobem. Můžete také použít některé ze cvičení, které najdete na: <http://www.centrum-mandala.cz/barvy-v-mandale>

(Více se k barvám a tvarům budeme věnovat na začátku on-line kurzu, neboť barva a tvar jsou to co tvoří mandalu jako celek.)

Kreslení

Navazte kontakt se sebou samým: *Vyberte si mandalu pro své tvoření. Posad'te se, zavřete si oči a celé své tělo nechte ztěžknout. Uvědomte si dotek s podložkou, polohu nohou, ruk a to jak Vám hlava sedí na krku. Pokud se Vám hlavou honí aktuální problémy a myšlenky, můžete si je představit jako mraky a nechat je pro tuto chvíli odplynout pryč. Pak si uvědomte jak Vám je, jak se cítíte a tento pocit nechte přejít do barev a tvarů Vaší mandaly. Tvořte spontánně bez přemýšlení.*

Další inspiraci jak pracovat s pocity a mandalou najdete v dalších lekcích on-line kurzu a také na našich webových stránkách: <http://www.centrum-mandala.cz/mandaly/jak-pracovat>

Relaxace

Mandala je již od pradávna pomůckou k relaxaci, k meditaci, k rozjímání. Relaxovat můžete již při samotném tvoření mandaly. Vyhrad'te si na tvoření dostatek času, vypněte telefony i zvonek.

Relaxujte: *Pokuste se soustředit na hrot pastelky, na to, jak pastelka šustí po papíře a veškerou svou pozornost zkuste soustředit pouze na mandalu. Všechny okolní podněty jako zvuky, tlak nebo svědění, ale i veškeré myšlenky na to co byste měli nebo neměli si označte jako vyrušení a vraťte se k mandale. Při tvoření sledujte, jak se Vaše tělo pomalu uvolňuje.*

Relaxovat můžete i s hotovou mandalou. Relaxace s hotovou mandalou: *Umístěte si svou mandalu do výšky očí, na vzdálenost přibližně 1 metr a pohodlně se posad'te. Pokuste se soustředit na střed mandaly. Veškerá vyrušení si můžete, aniž byste jim věnovali větší pozornost, pro sebe pouze označit jako vyrušení a vrátit se zpět k mandale. Po cca 10 až 15 minutách se vědomě rozhodněte cvičení ukončit.*

Po malé chvíli možná uvidíte, jak se barvy začínají prolínat, jak jakoby tančí a bude se Vám zdát, že Vám až „přechází zrak“. Sledujte tuto barevnou hru a svou mysl nechte volně spočívat v mandale.

Co s hotovou mandalou

Hotová mandala může být nejen relaxační pomůckou, ale můžete z ní také „vyčíst“ co potřebujete, jaká jsou Vaše aktuální životní témata a úkoly. Mandala totiž může být obrazem Vaší duše, kterému se můžete naučit rozumět. Již před téměř sto lety takto mandalu využíval C. G. Jung, který věřil, že mandaly mohou pomoci k vytvoření hlubšího vztahu s vlastním já a tím k lepšímu pochopení sama sebe. Důležitou podstatou porozumění mandal však při tom kladl na výklad autora.

Pohled na hotovou mandalu: *Po dokončení se na svou mandalu podívejte a položte si několik otázek. Jak se mi dnes tvořilo? Bavilo mě to nebo mě tvoření spíše rozčilovalo? Co na tom bylo dobré a co na tom bylo špatné? Jak na mě má mandala působit? Líbí se mi? Na závěr nechte vyvstat slovo nebo dvě, které se k mandale hodí.*

Označení mandaly si spolu s datumem a náladou, se kterou jste ji tvořili, můžete poznamenat na zadní stranu mandaly. Můžete si tak vytvořit vlastní mandalový deníček...

V kurzu Cesta Mandaly I pak vytvoříme Váš osobní „výkladový slovník“, který budete moci využít ke „čtení“ významu svých mandal.