

MANDALA

חברת צביעה



המנדלה ומשמעותה

המילה מנדלה לקולה מהשפה הסנסקריט (הודיית עתיקה) ופירושה "מעגל מקודש". המנדלה היא מבנה, או ציור שיש בו נקודה מרכזית, מעגלים, צורות גיאומטריות וסימטריות. מבנה זה משמש גם היום בקרב תרבויות רבות סמל ליקום, הם מופיעים בסמלי הדתות, ובכלל חלק מהתפיסת הפילוסופית של הדתות.

זהו מבנה של התפתחות העובר המתחילה מטא אחד של ביצת מופרת ומפתחת לאדם שלם.

מנדלה זה סוג של אומנות שמאפשרת ביטוי היופי, ההרמונייה והשמחה שמקש להתרפרץ החוצה כאשר פותחים את הלב.

לפי מסורות רבות האדם הוא המיקרוקוסמוס של היקום, ולכן נתפסת המנדלה כסמל לנפש האדם כשם שהוא סמל לחוקי היקום. מבנים מנדליים מופיעים בציורי ילדים חלק מהתפתחות האורגנית שלהם, כמו כן בהתפתחות הגוף והרוחנית של האדם.

מקדשים בתרבותות שונות בניוים בצורה מנדלה, כמו כן בית המקדש שלנו היה מבנה מנדלי מבנה שההילכה בתוכו מובילה אותנו מהחיצונית לפנימיות, אל מרכז המקדש שמקביל לנפש האדם ל"ניצוץ הנשמה" ובלשון החסידות "הנקודה הפנימית". ב"זוהר" כתוב: "אין לך עיגול בעולם שאין געשו מתוך נקודה אחת העומדת באמצעות.... ונקודה זו העומדת באמצעות נוטלת כל אור ומaira לגוף ונאור הכל" (תשבי, כרך א:רמז).

מרכז המנדלה מקביל למרכז שלנו, ממנו אנו יוצאים ואליו אנו חוזרים. אך ביצירת מנדלה או בציינועה אנו שמים דגש על התהליך שעובר האדם תוך כדי העשייה, תהליך שמאפשר לנו התבוננות עצמית פנימה ויכולת להתחבר לכוחות וליכולות הטמונהינו בנו ולהוציאם לאור. אך מנדלה הוא ציור רפואי.

התהליך זה שקט מאד אף אם מדובר עצמות, חלק מהעבודה נעשית ברמת התת מודע וחלק במודע. לצבעים שפה שלהם, צבעים הם תנועה רוטטת, תדרים אלה מגיעים לעינינו וכן האינפורמציה עוברת למוח. צבעים יעורו בנו תגובה רגשית ומנטלית. מנדלה מהוות חלון פתוח לעולם הפנימי שלנו. כל מנדלה היא כמו שיר וכל מילה בשיר זה - הצבע שלה, שיוצר הרמונייה ואיזון לנשמה.

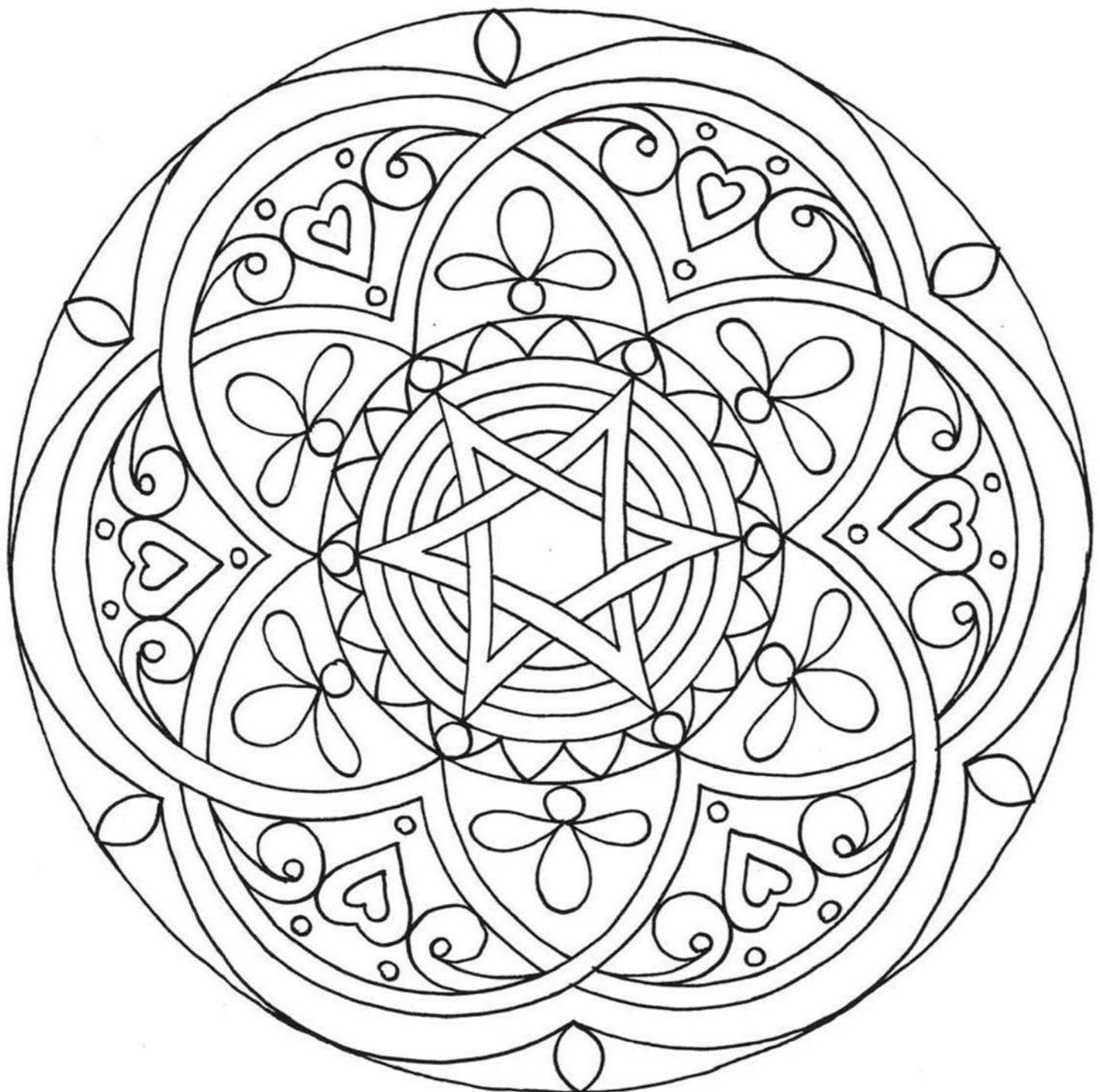
המנدلות בחוברת הם ציורים מקוריים של האומנות שהושפעה ממנדלות טיבתיות ומגאומטריה מקודשת.

הנחיה מומלצת לצביעת מנדלה:

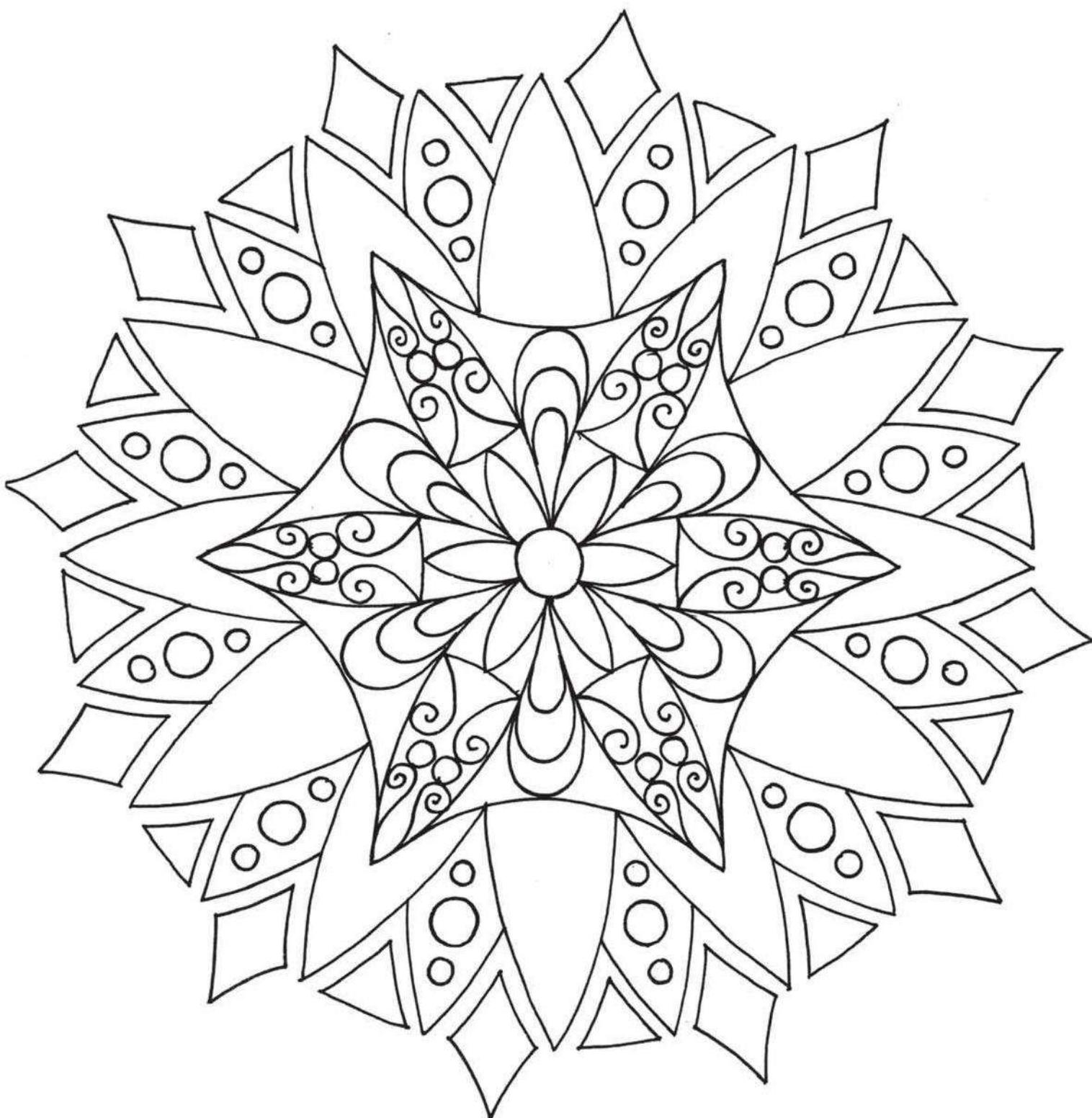
התחלו לצבוע מהמרכז החוצה. הפקו את המנדלה לאיישת יותר על ידי הוספה של צורות ואיורים מפרי דמיונכם בתוך המנדלה ומחויצה לה. הקשייבו לאינטואיציות שלכם בבחירה הצבעים, תננו ליד להוביל אתכם. היכי חשוב, תיהנו !

מאת ולרי ויסברג

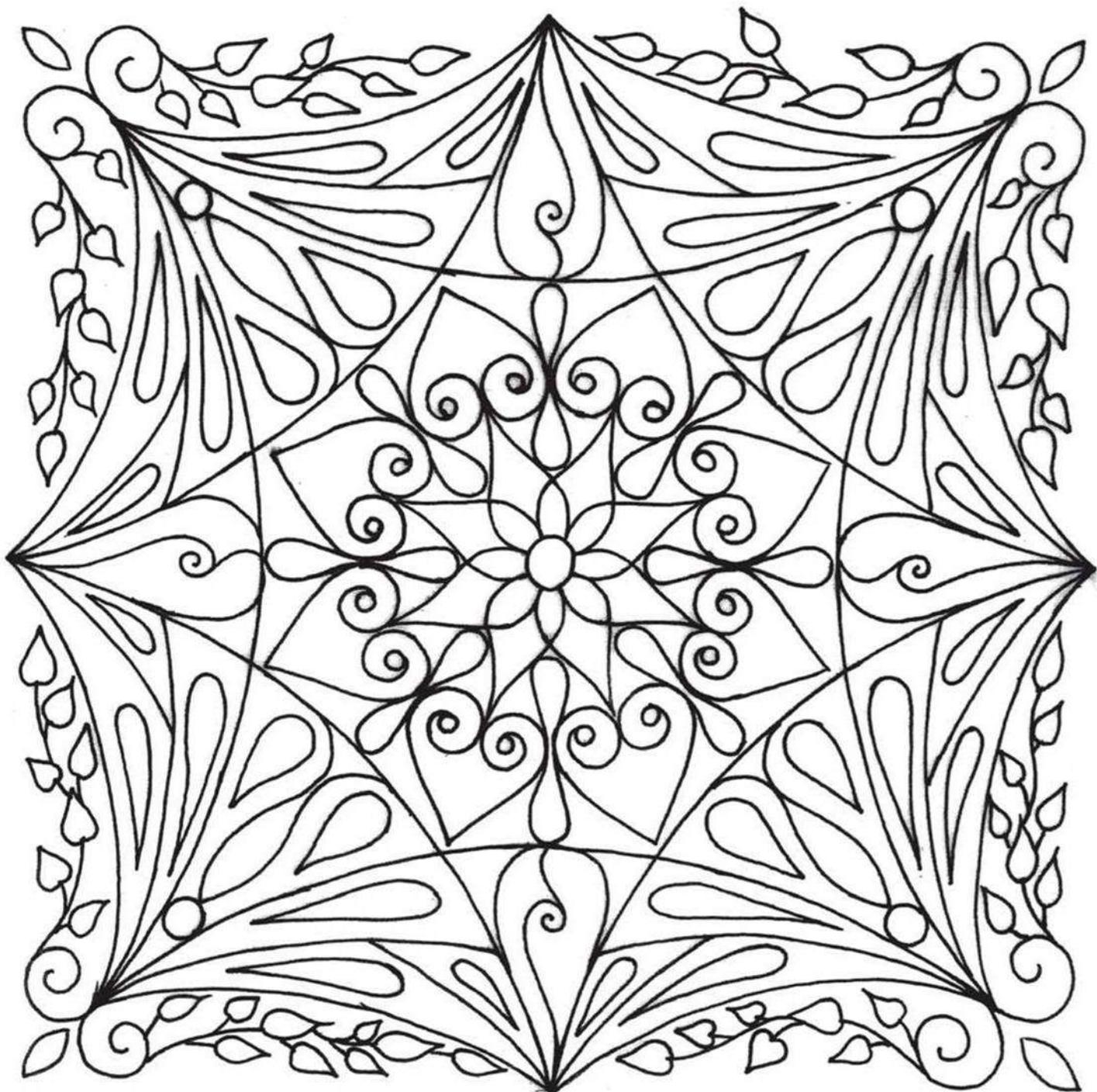
תהני מהרגע.



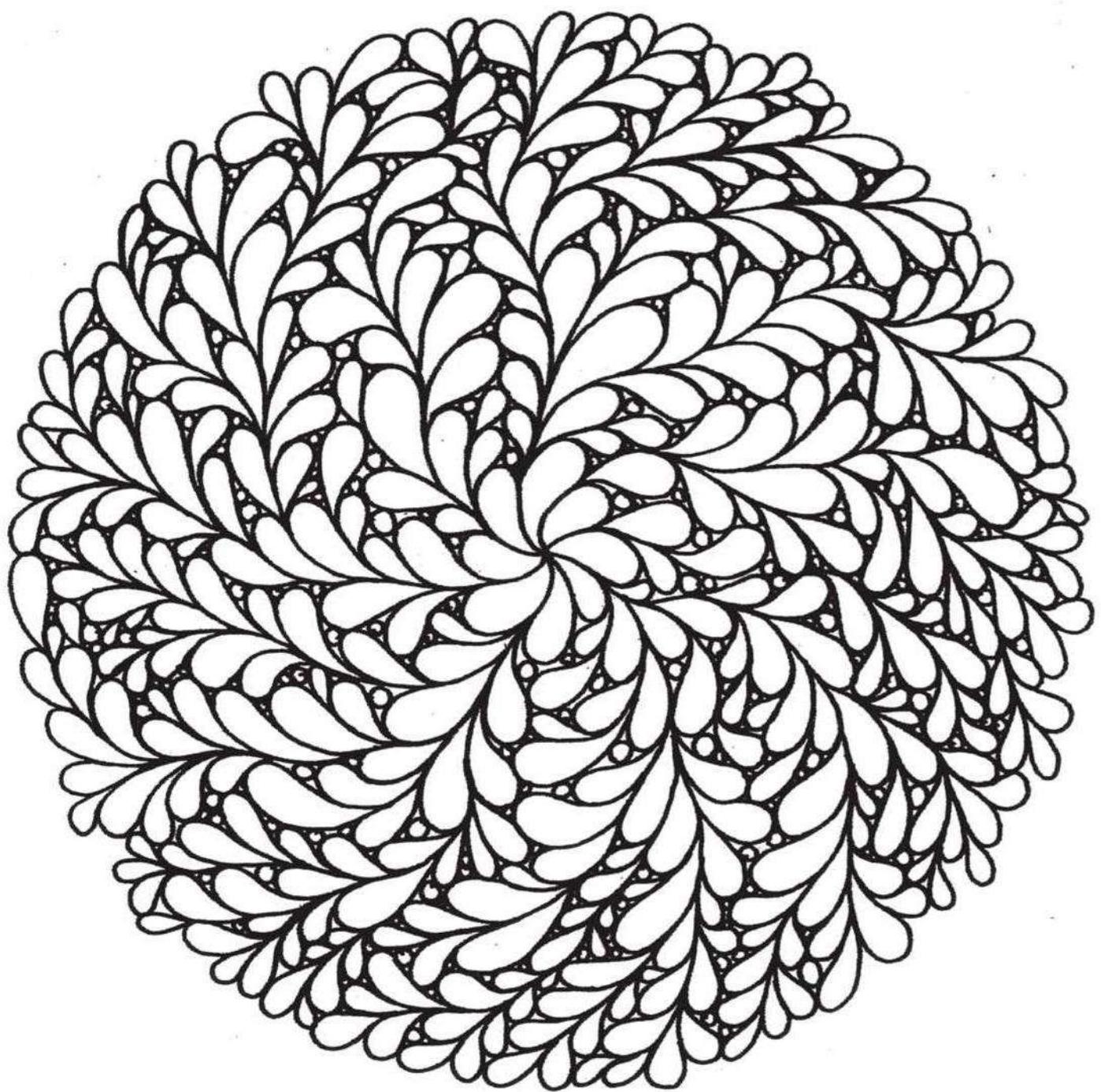
אני יודעת שرك טוב מחייב לי על כל צעד ושהל.



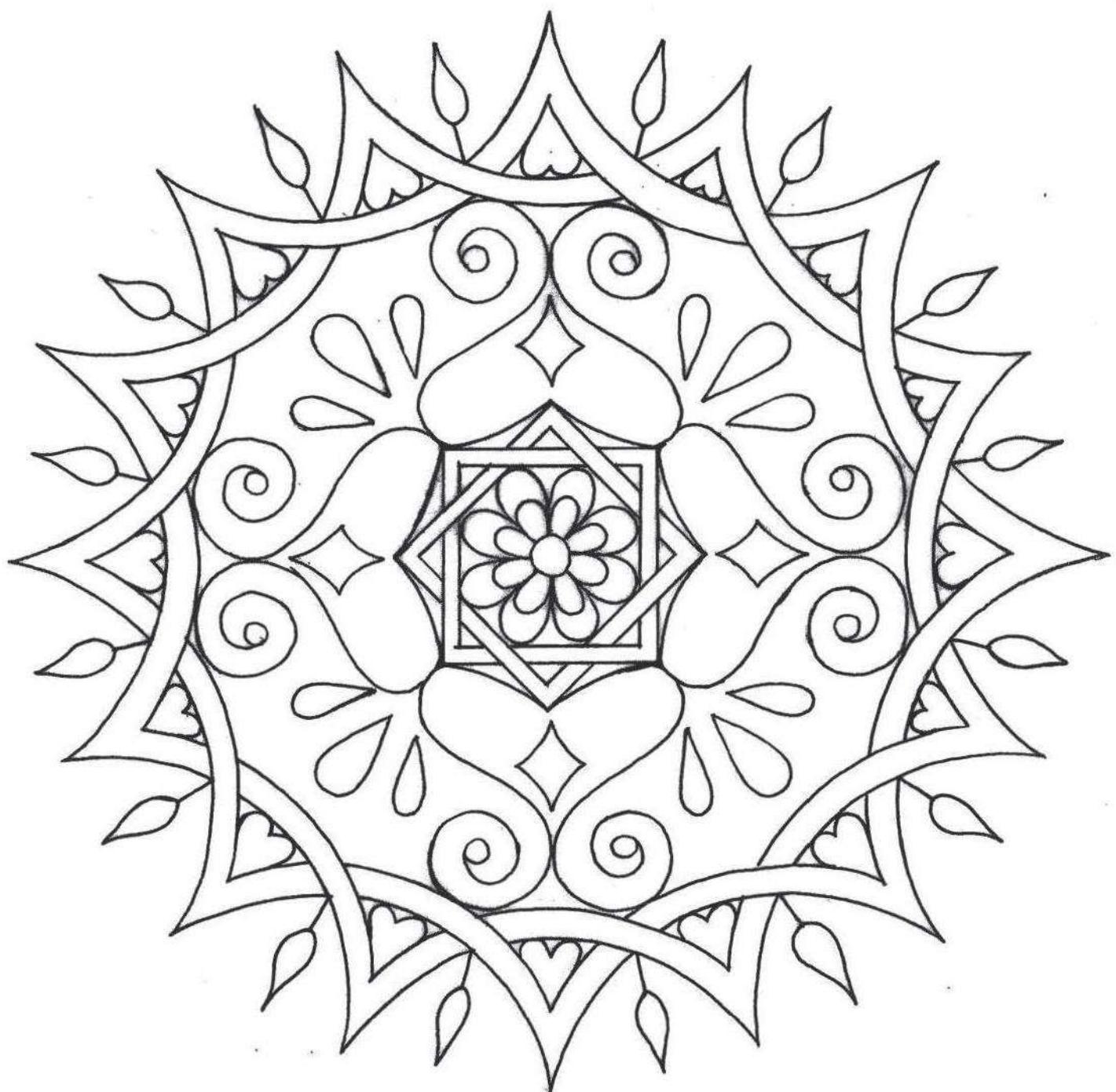
אין מוגבלה ליכולת שלי לייצר את הטוב בחיי.



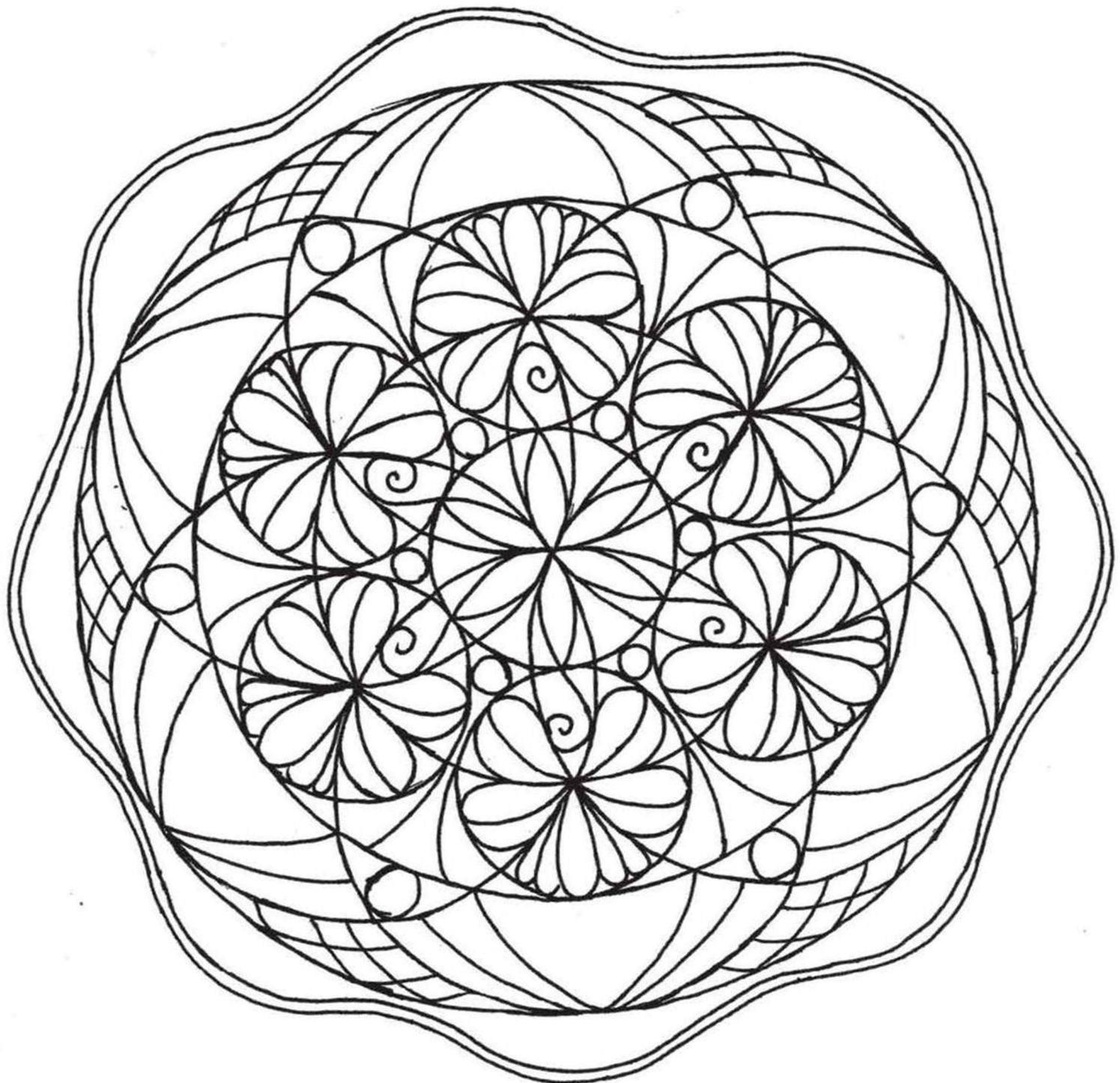
אני מרגישה מבורכת ומקירה תודה.



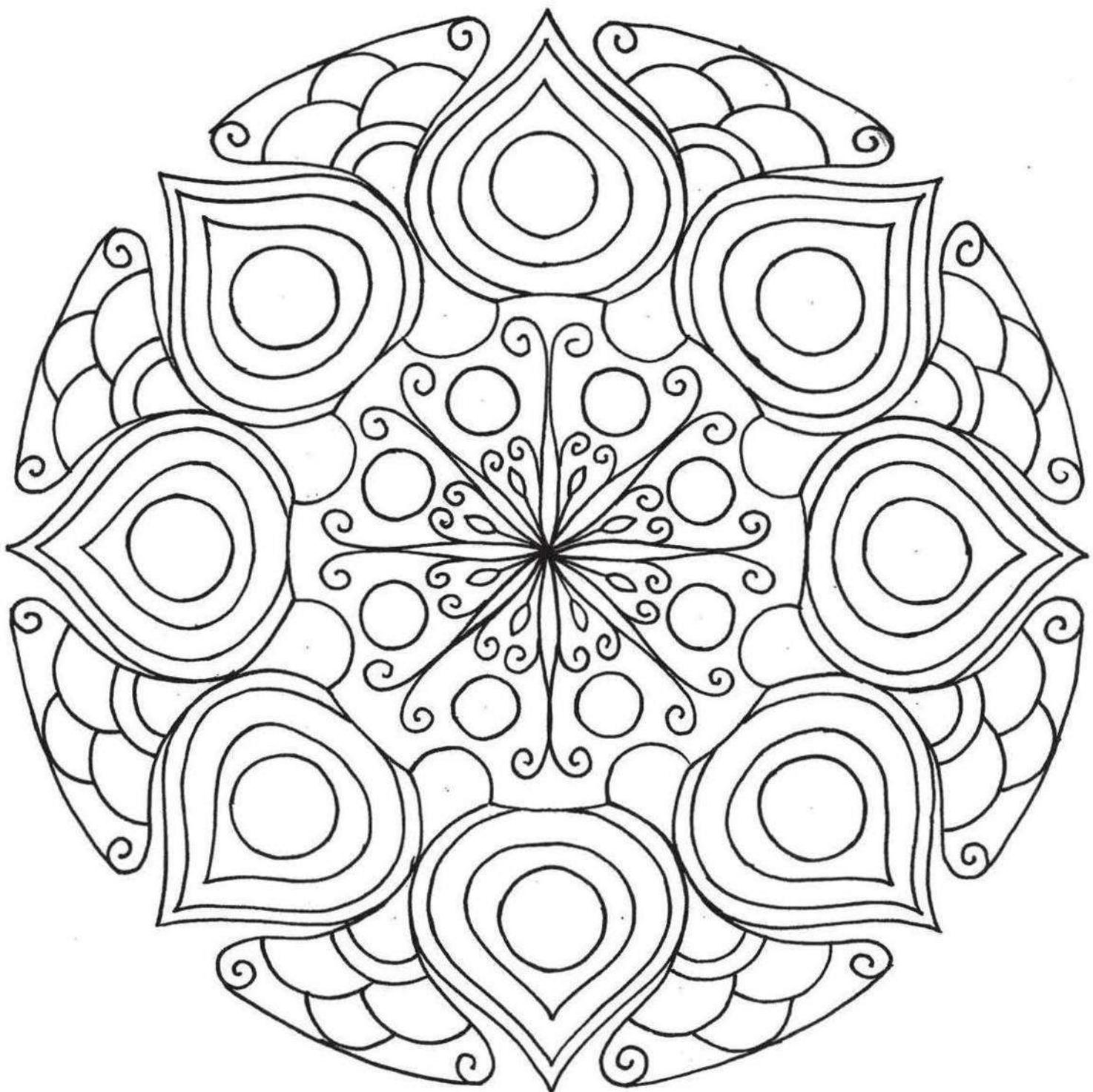
כשאני מחייכת לעולם המהיר אליו בחזרה.



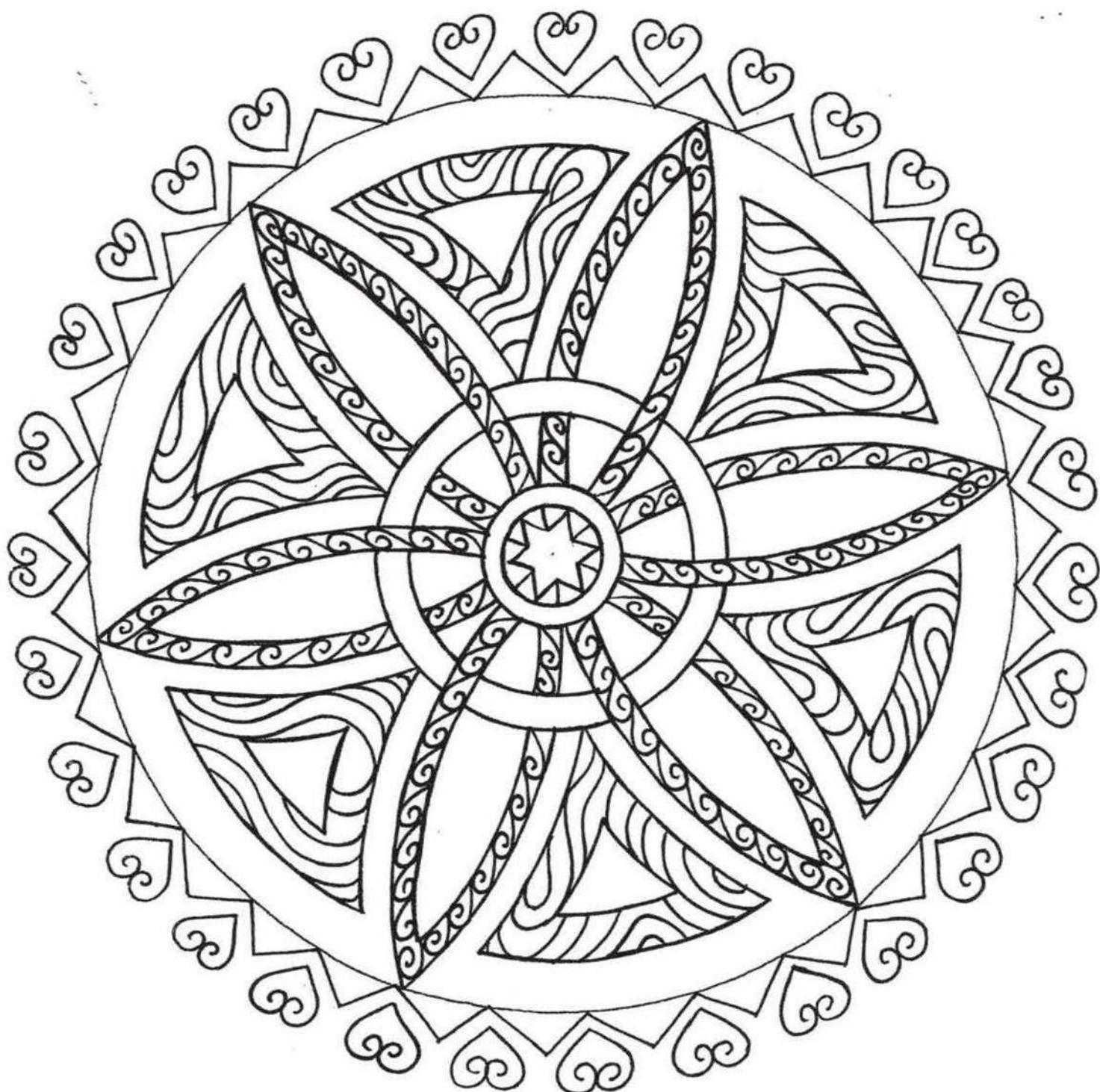
**יש לי את האומץ להביא את השמחה,
האמת ואהבה של הלב**



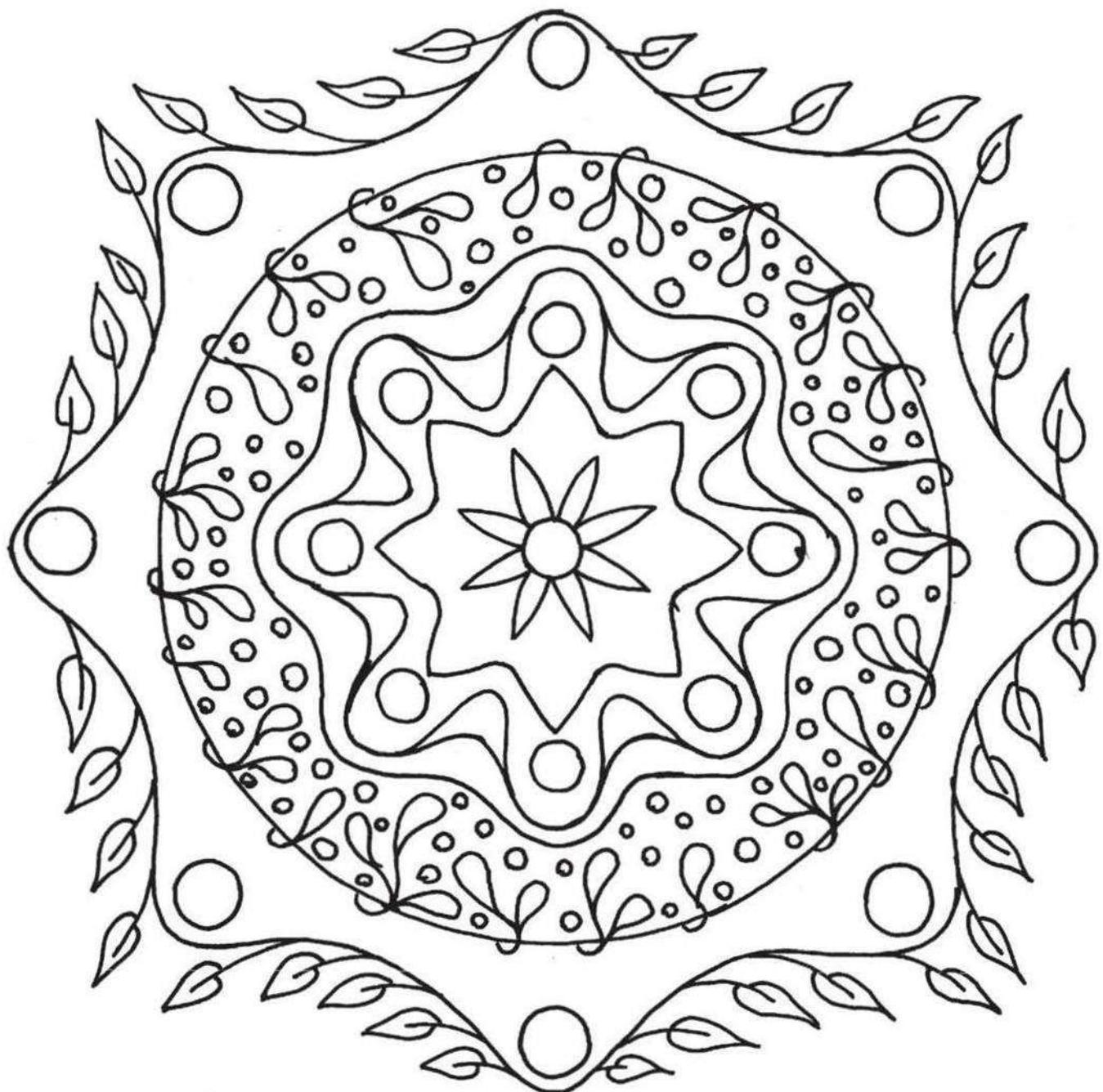
כל החיים סבבי ממשיכים להשתפר עוד ועוד.



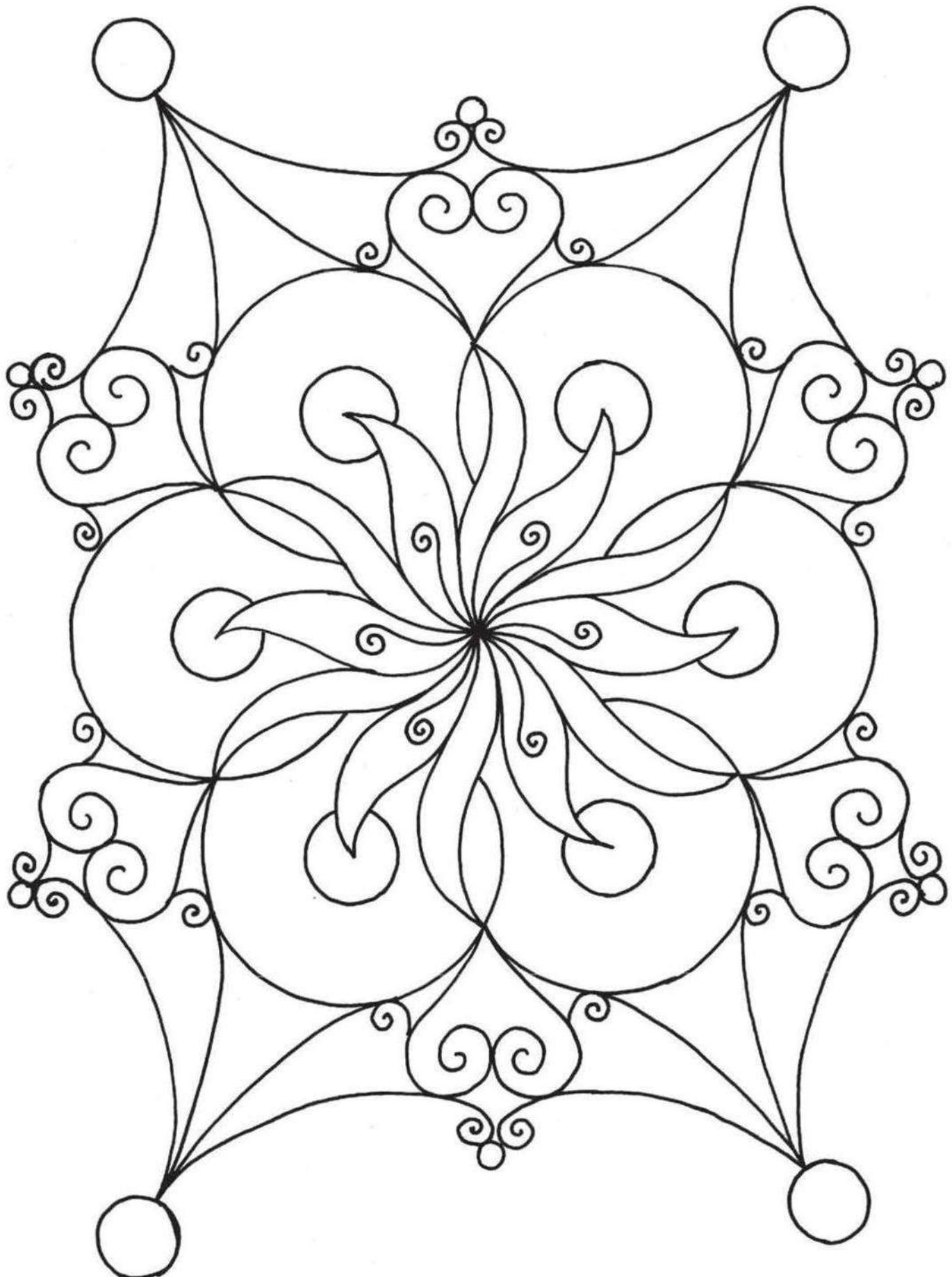
אני מתמקדת לטוב שבחיים.



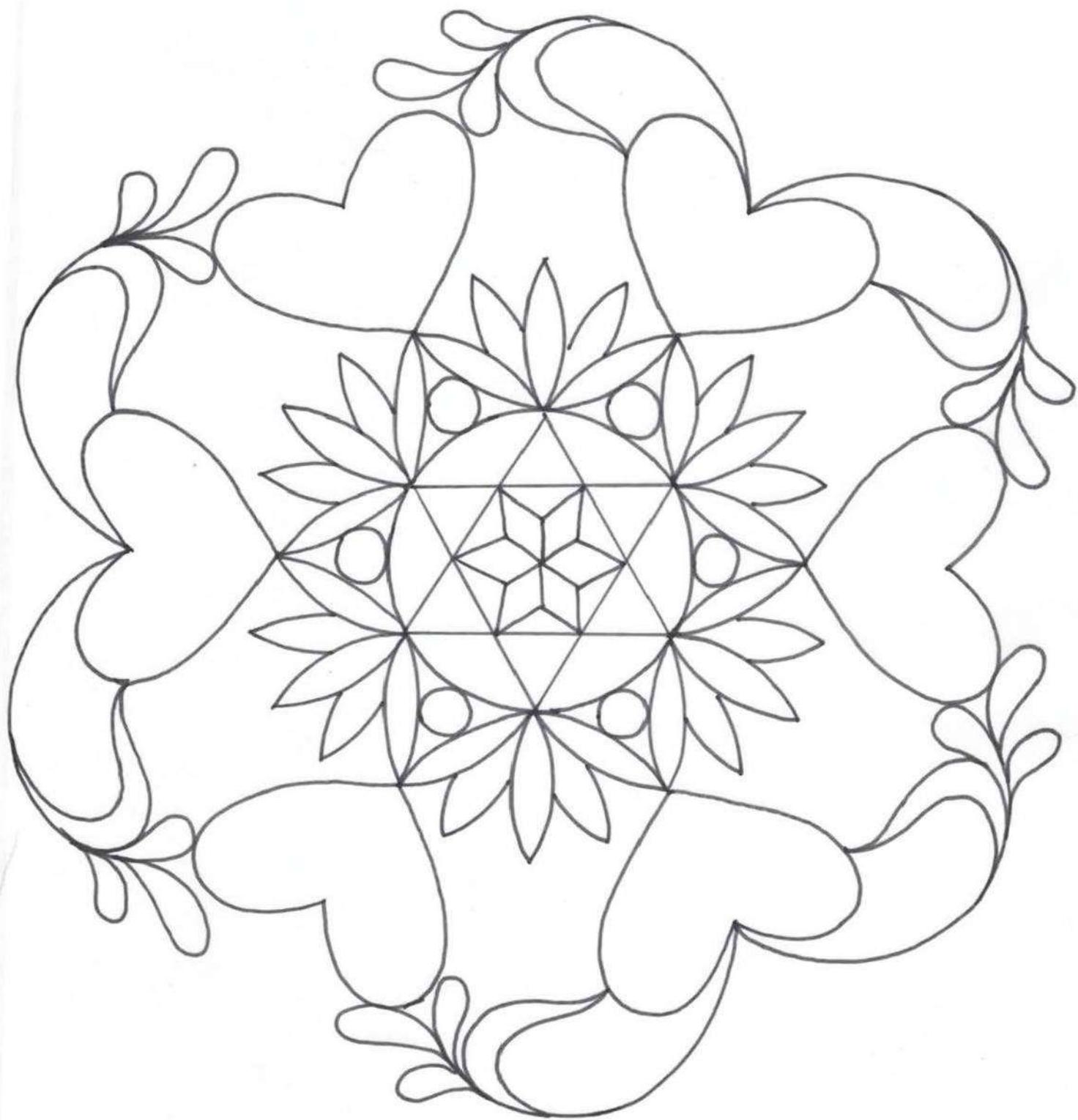
אני מרפה את האיר ונונתנת לאלים ולבלאכים לעזר לי.



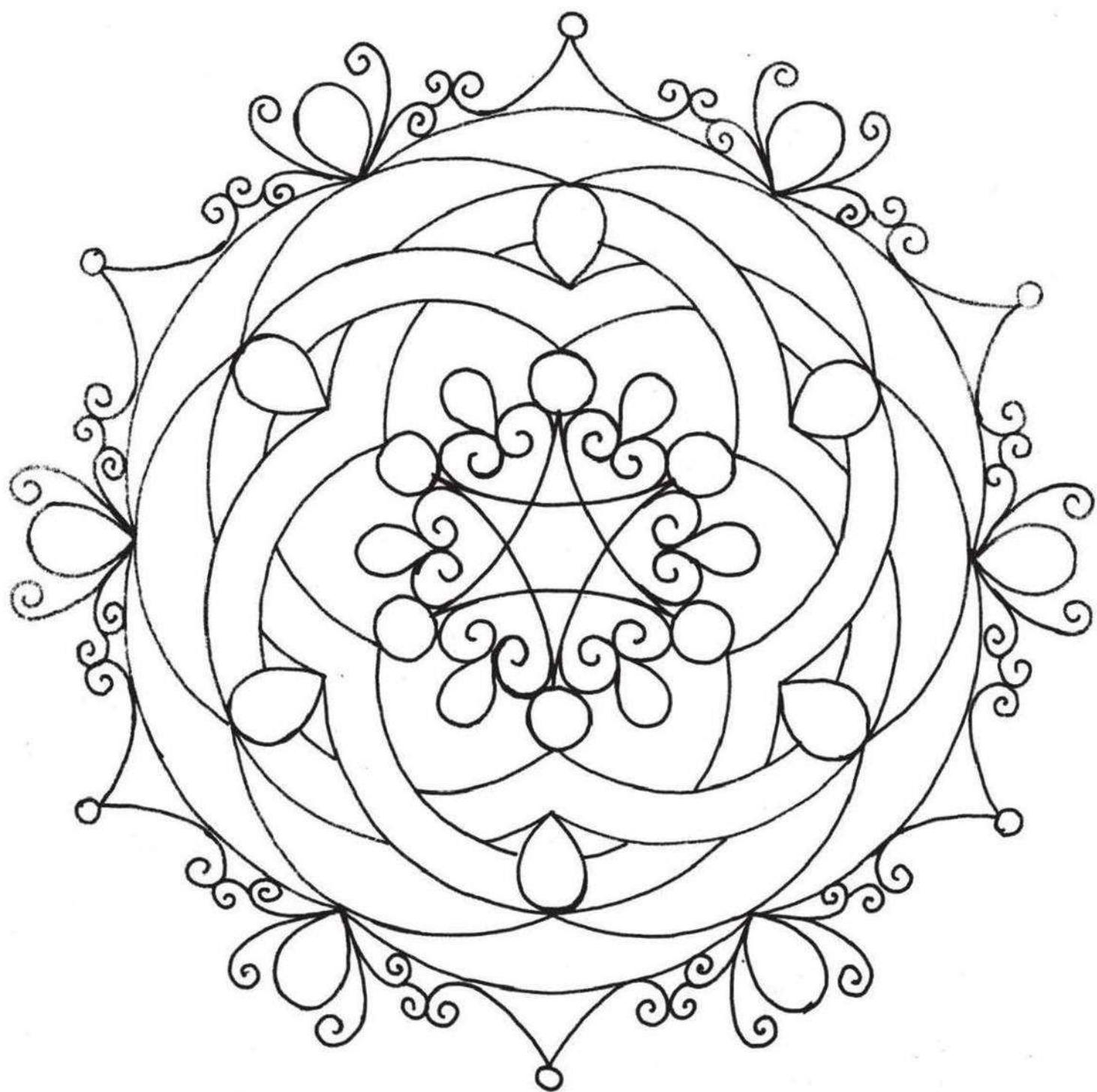
אני זורמת עם החיים בקלות וללא מאמצז.



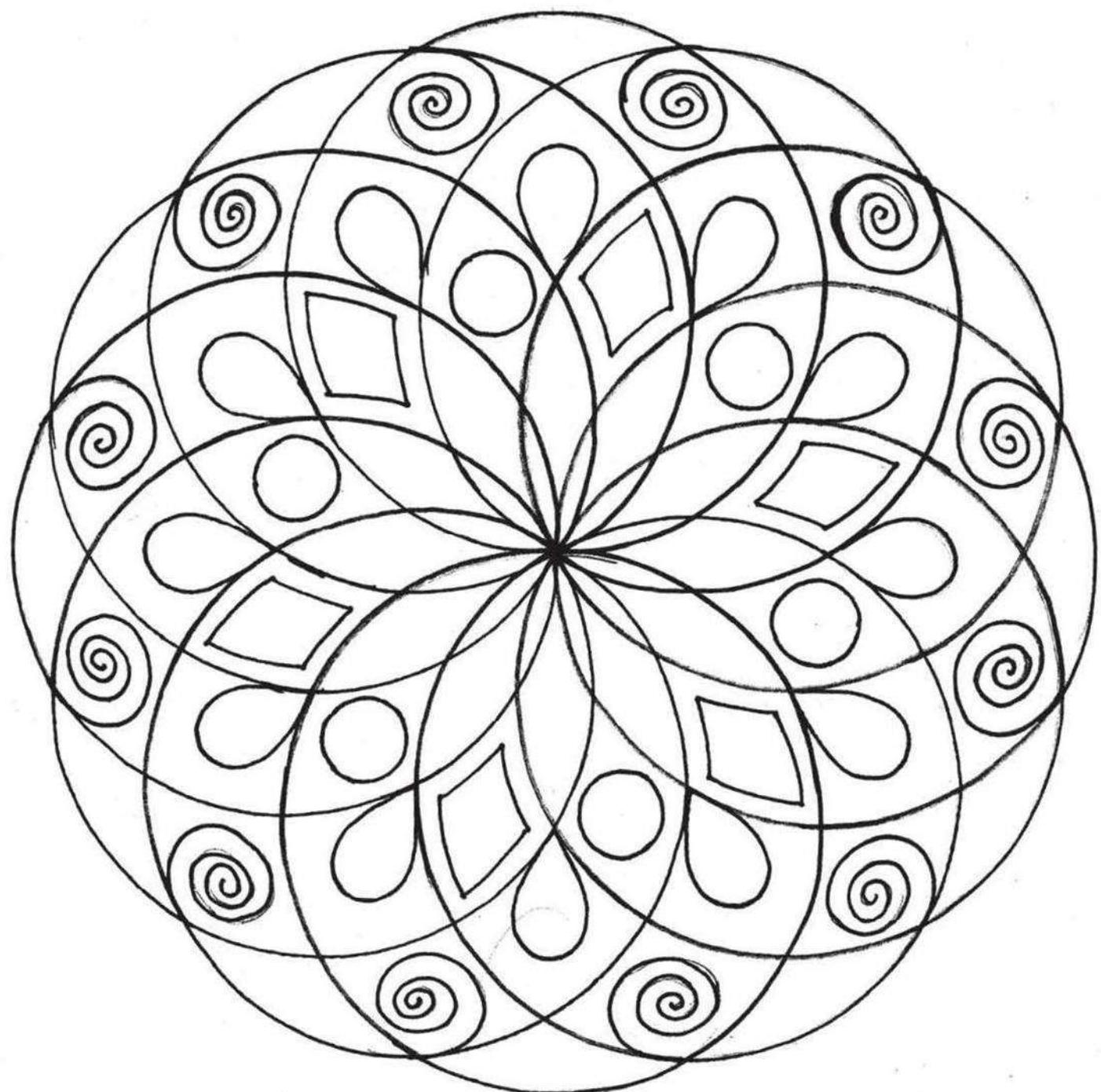
אני מגנטת נסائم אל חי.



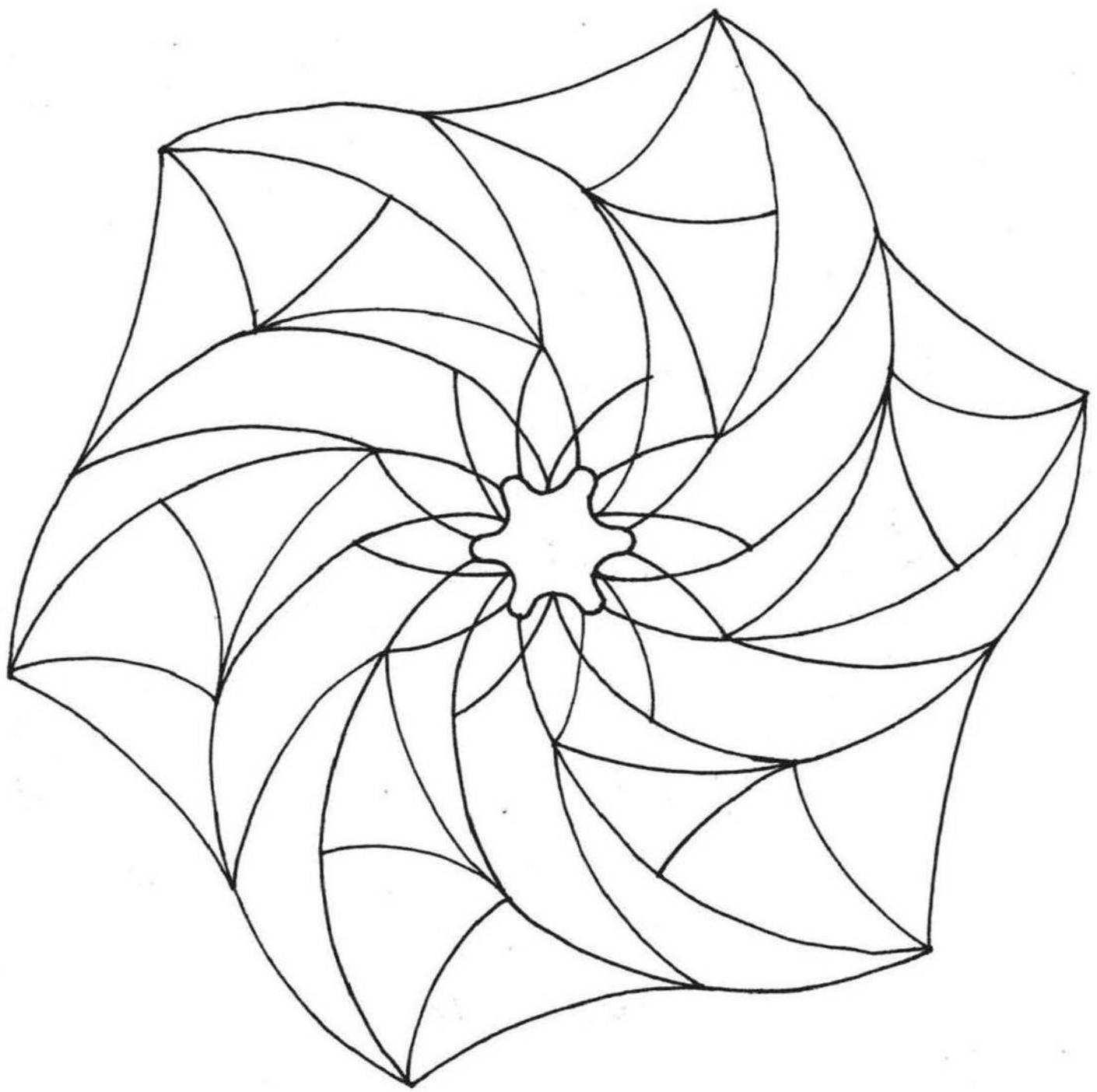
היום הוא טוב ל -



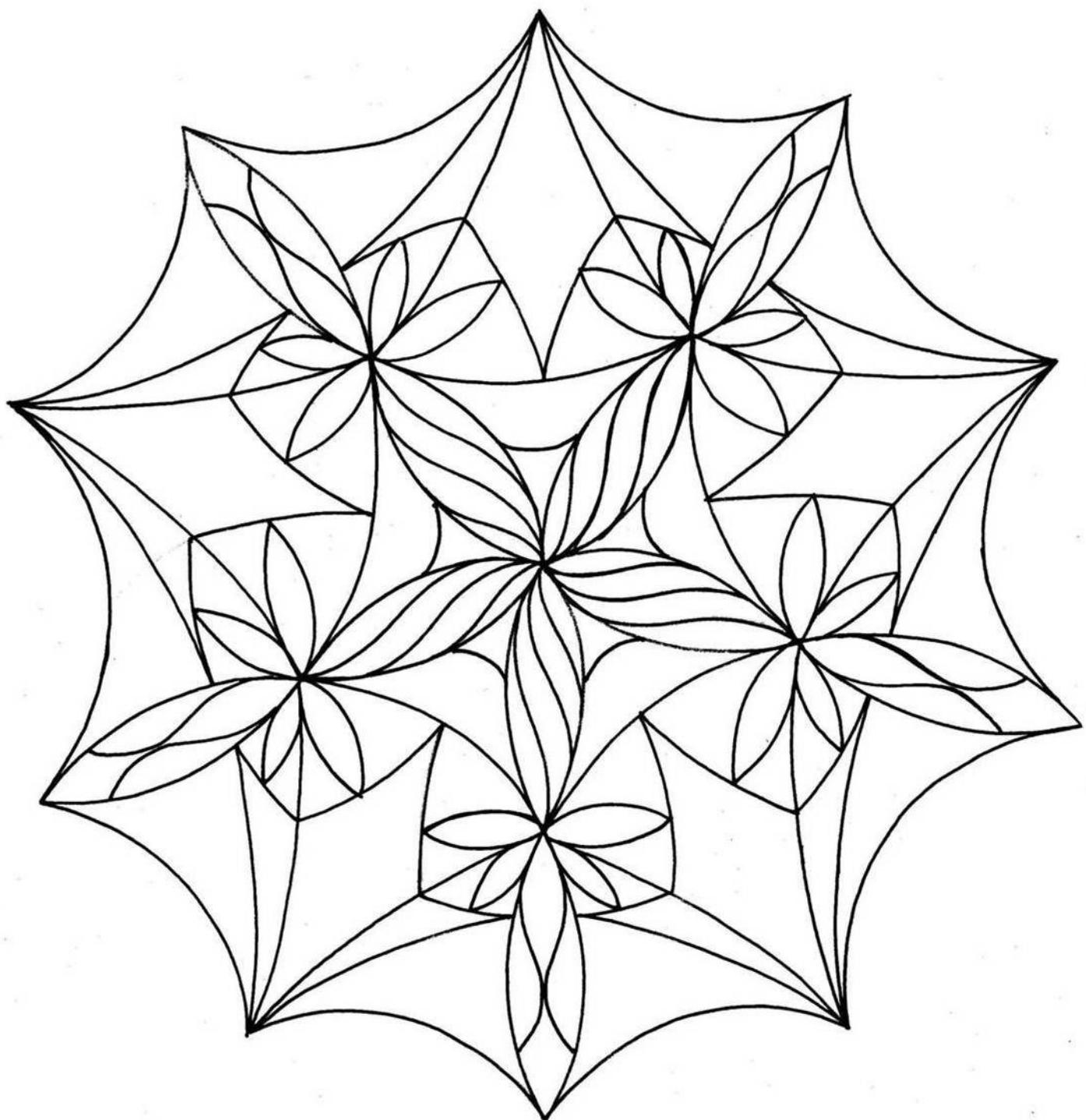
אני נהנת מהדברים הקטנים.



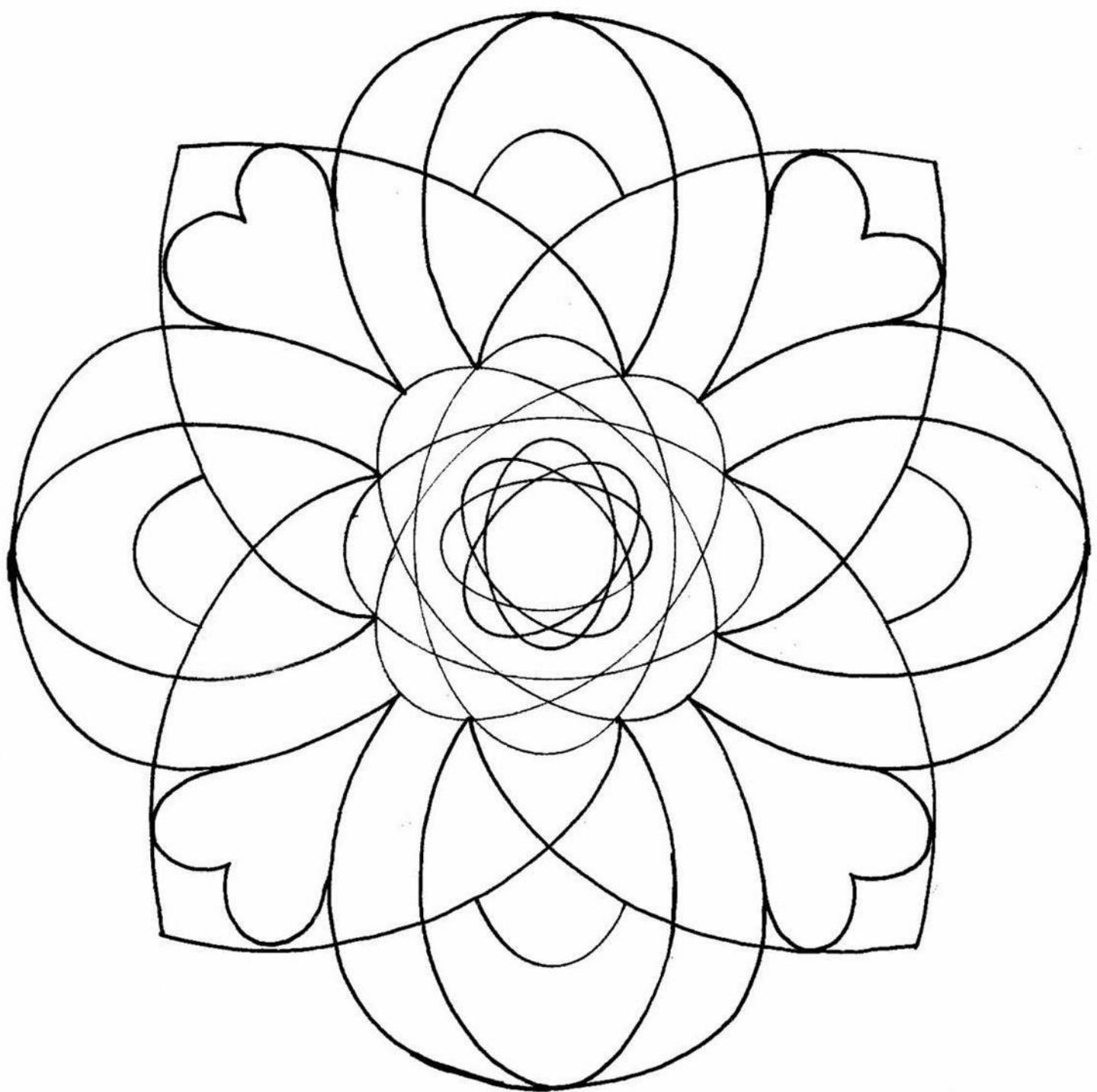
אם אני יכולה לحلم את זה אני יכולה להשיג את זה.



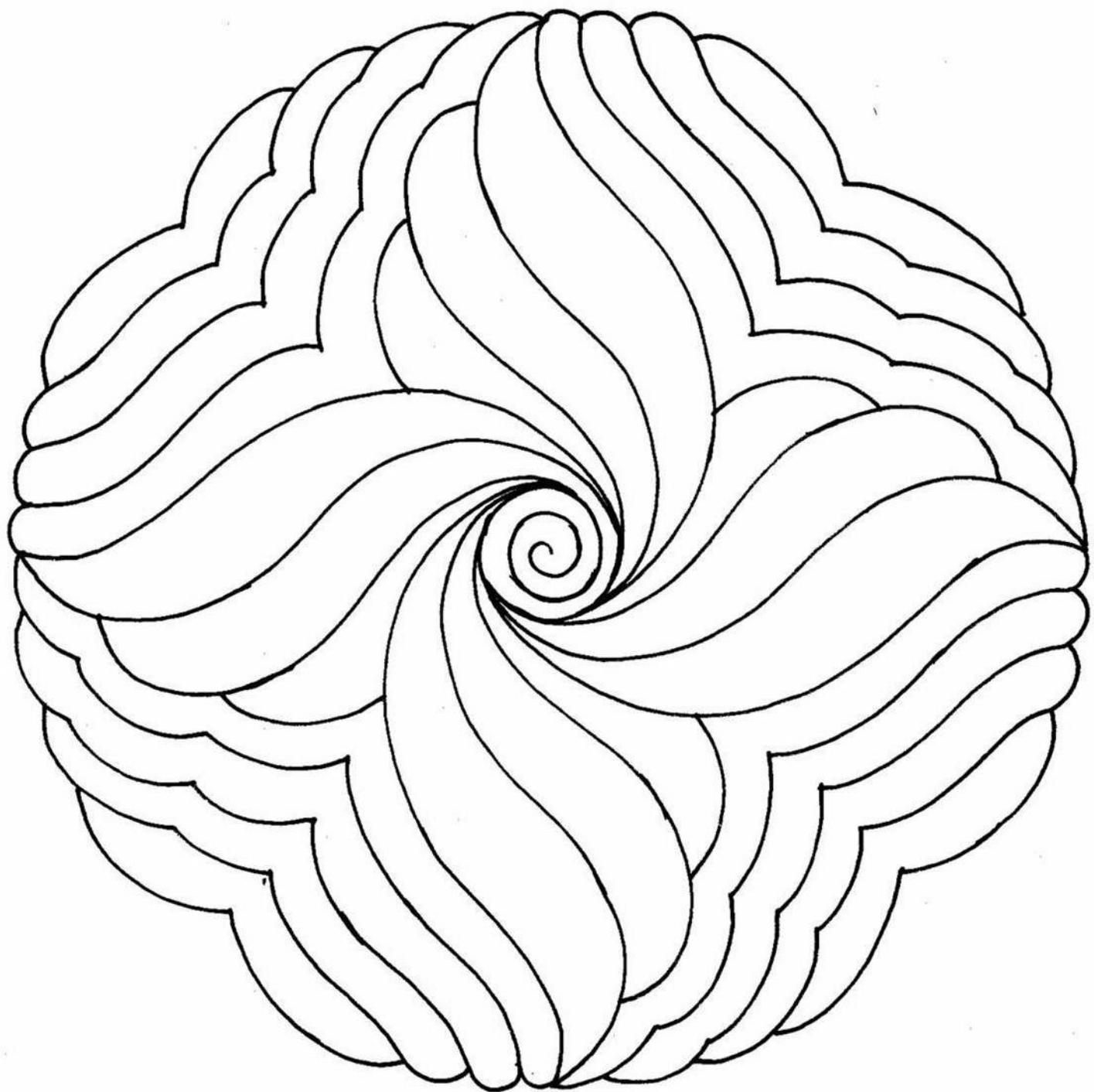
היום אני בוחרת באושר.



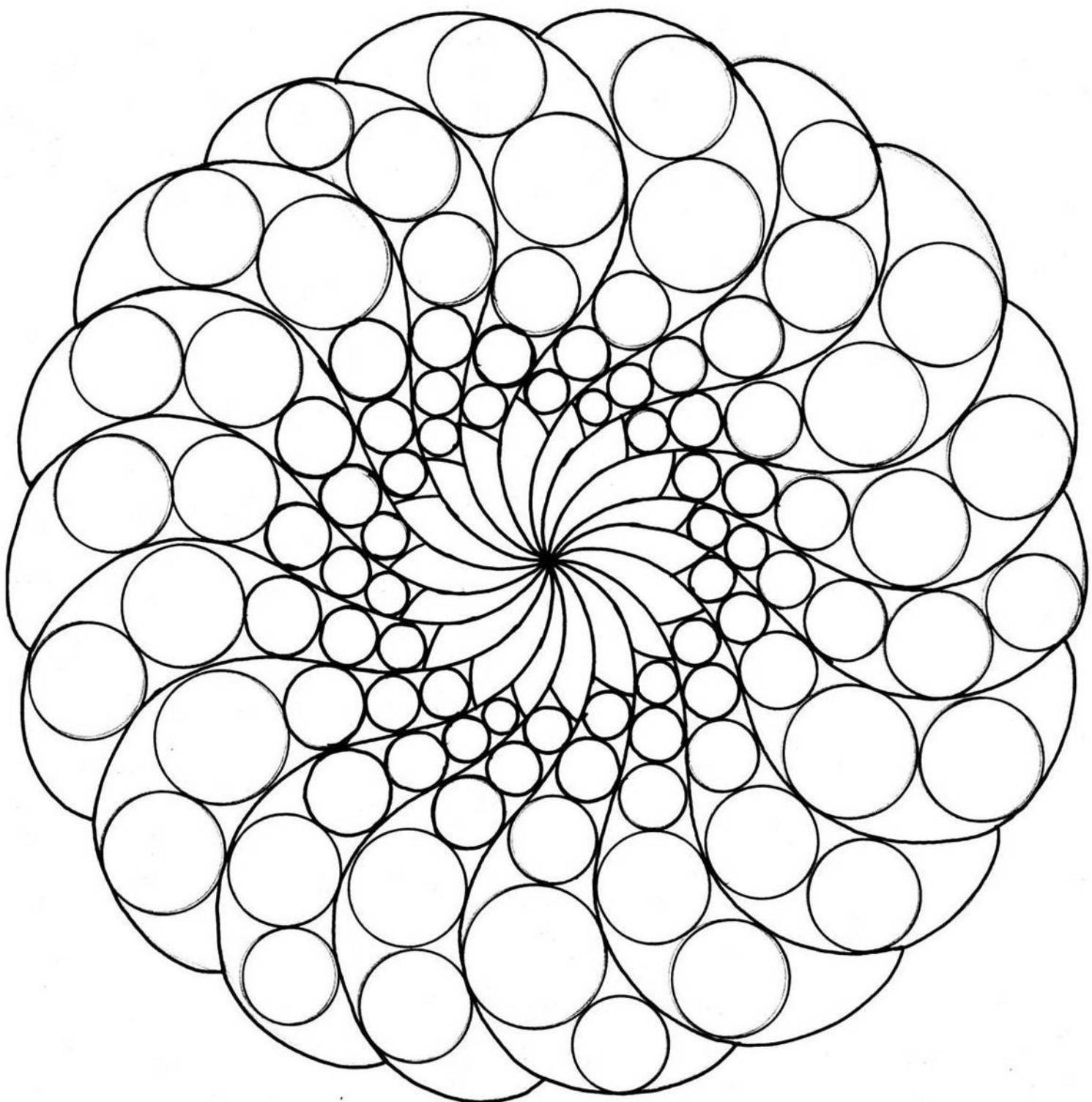
אני אטמודד עם כל מה שבא היום בגיisha חיובית.



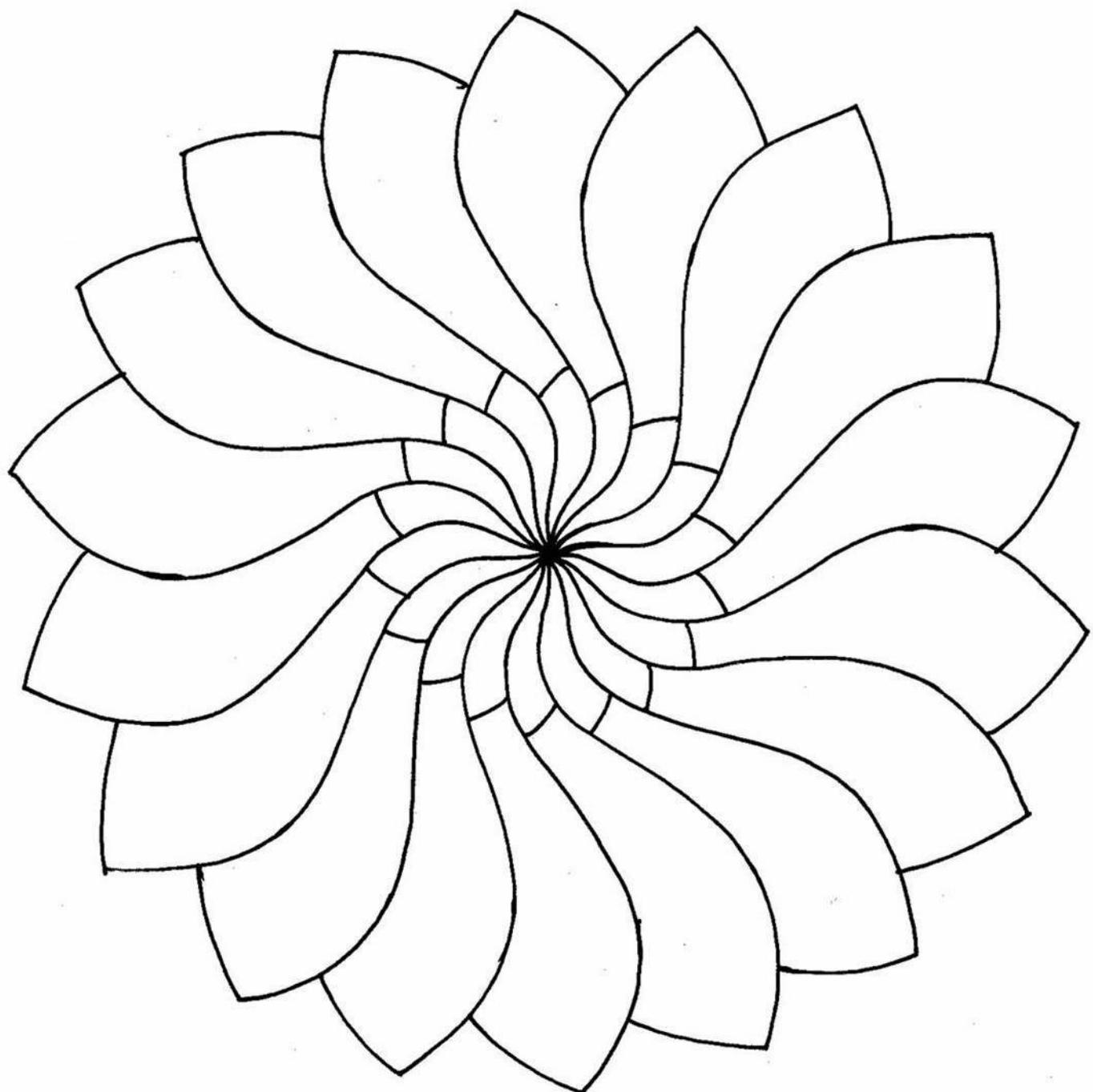
אני מוכנה לשתנות ולצמוח.



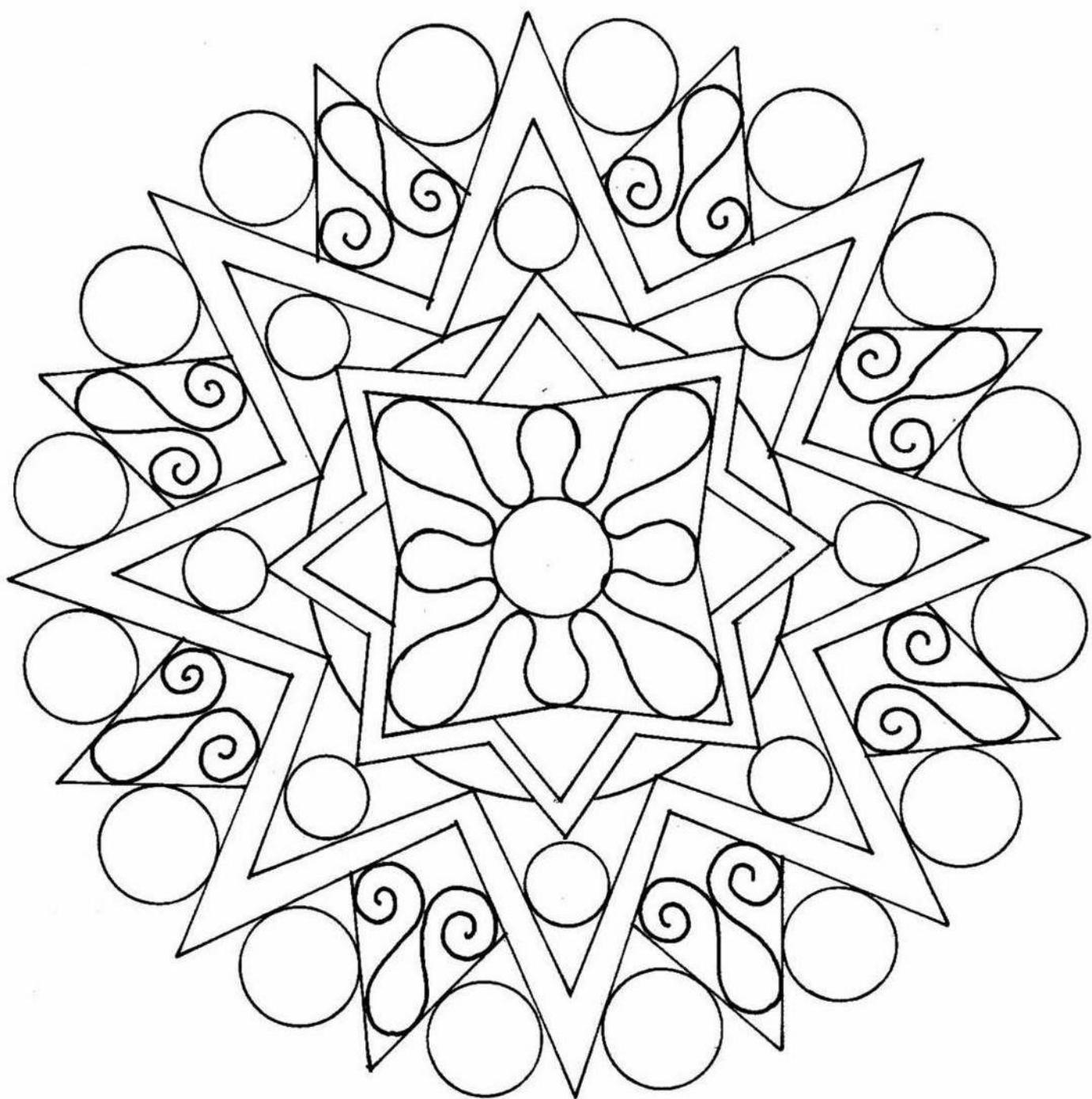
היום אני מאמין בעצמי.



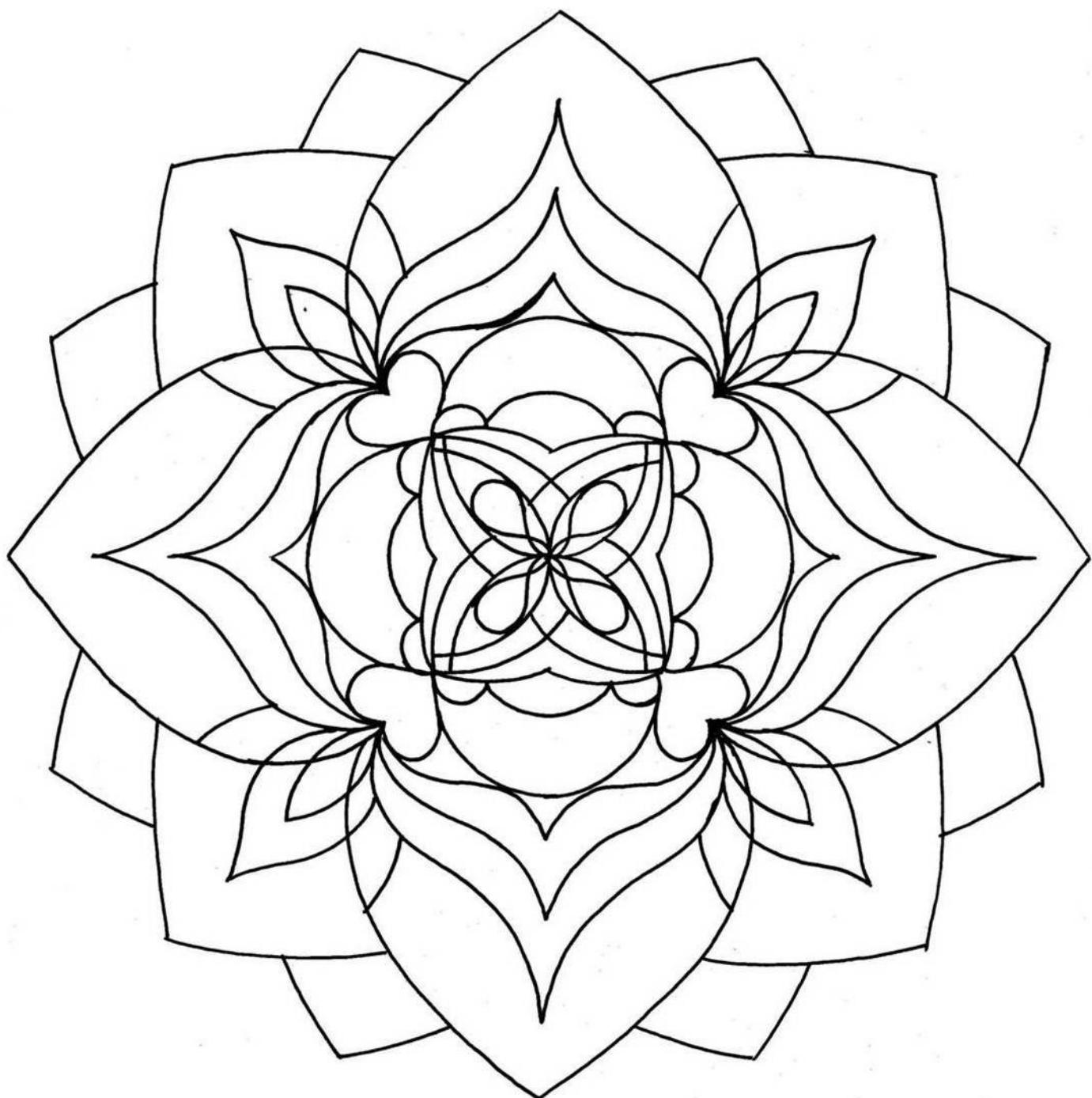
היום אני מאיתה ומאפשרת להיות פשוט אני.



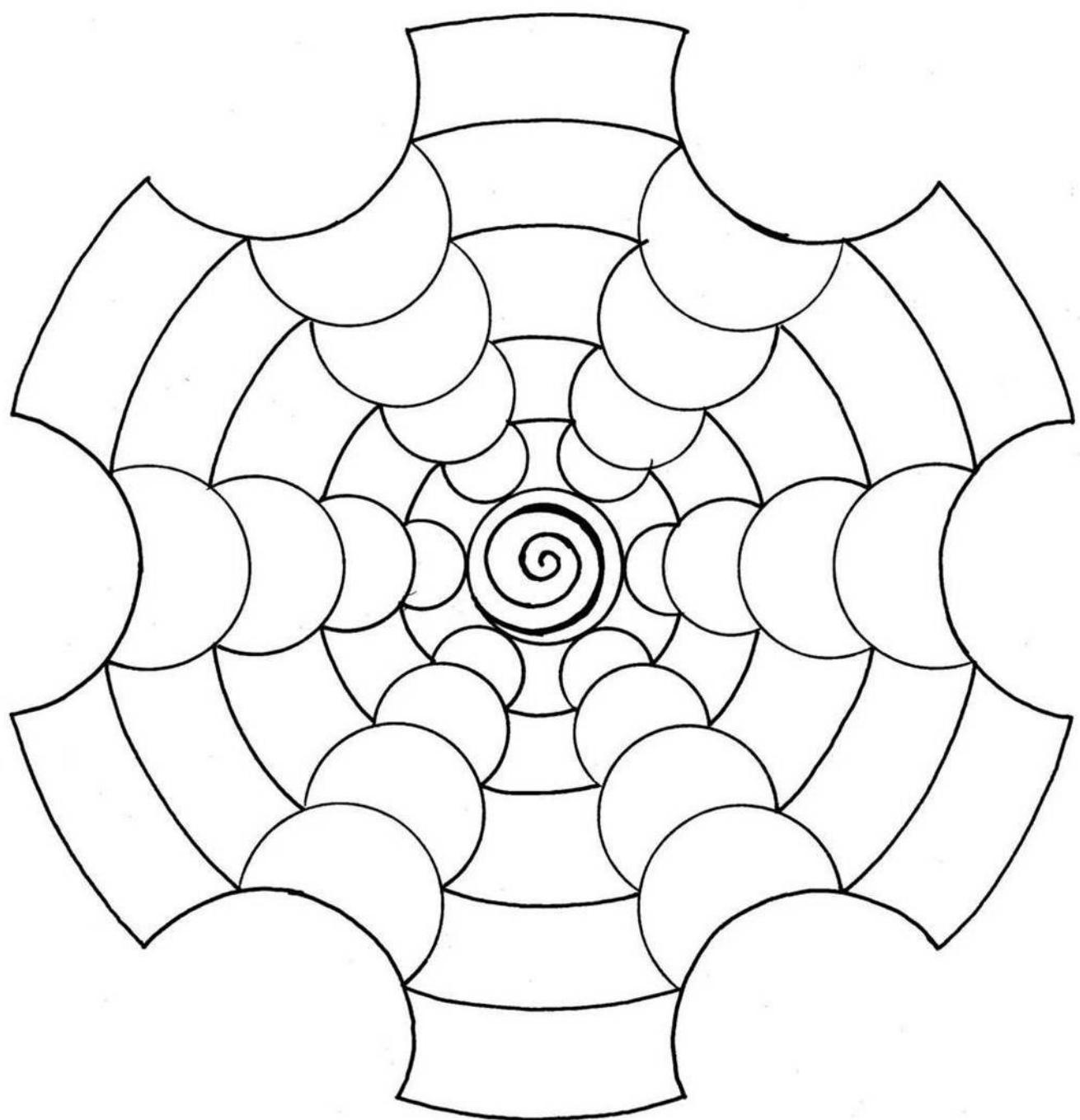
אני מקבלת שפע ושגשוג לTOR חי.



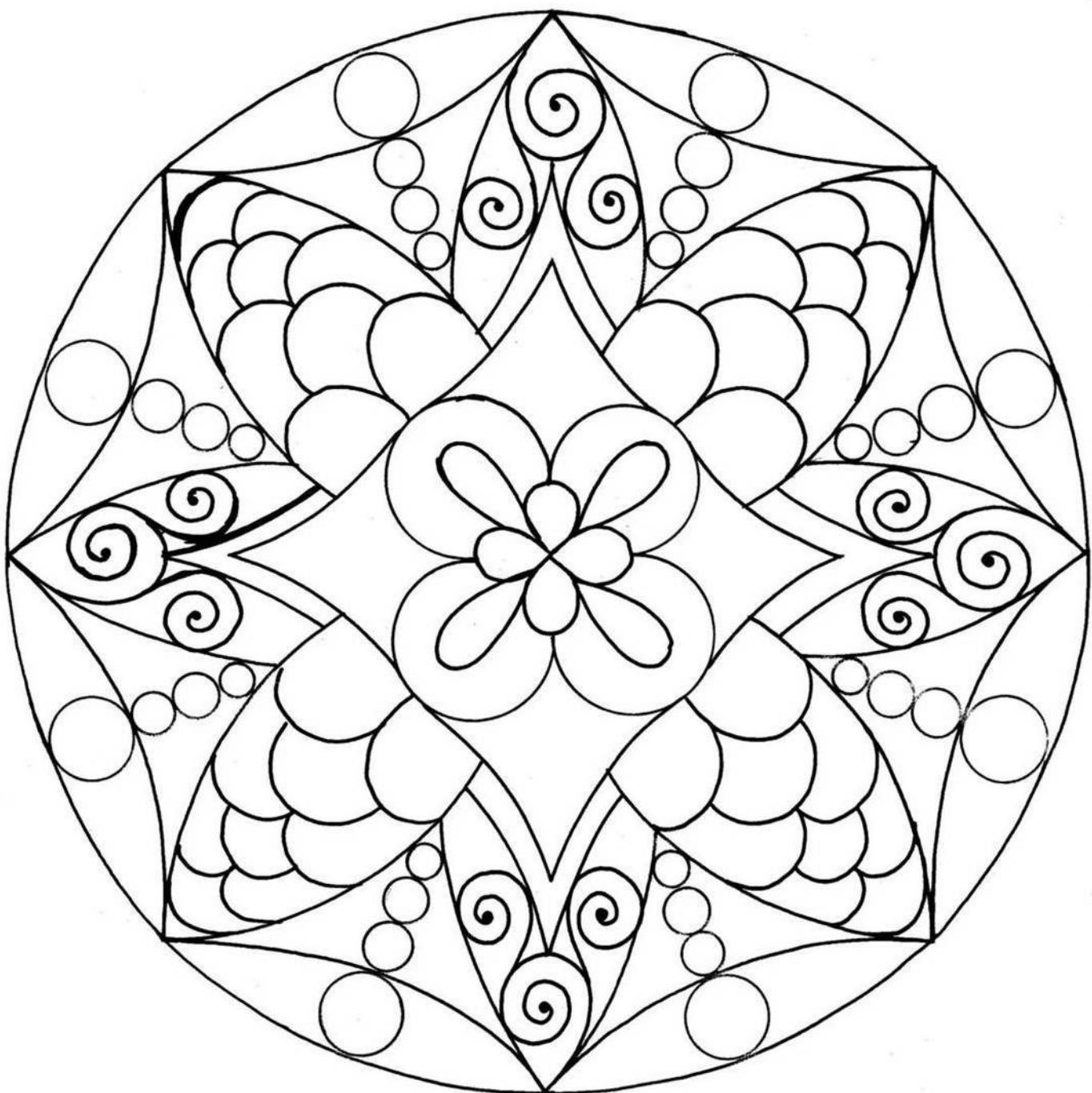
**אני מודרכת על ידי הכח האוניברסלי לחיות
אשר בכל רגע בחיים.**



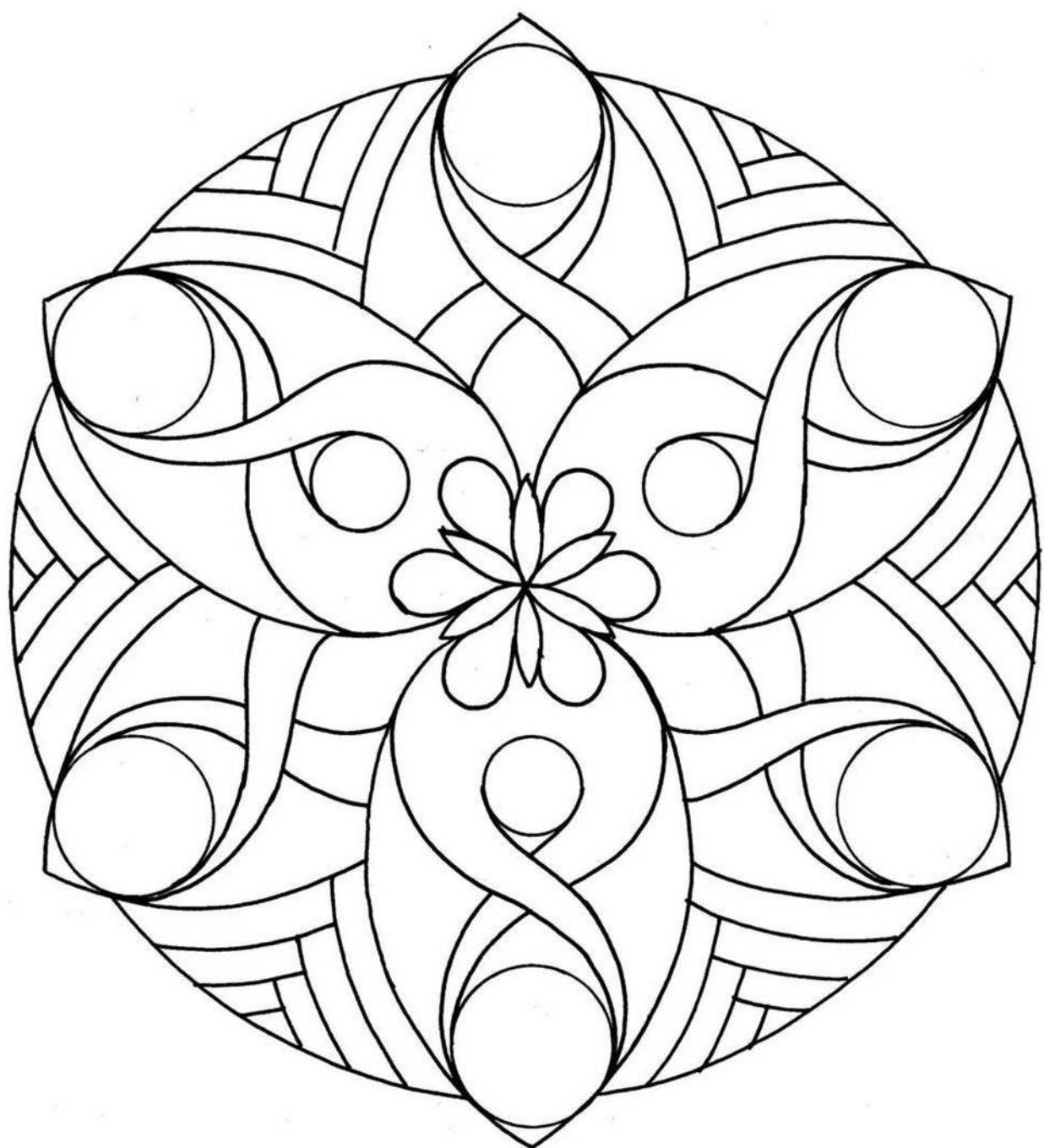
**כשאני משנה את המחשבות שלי
אני משנה את העולם שלי.**



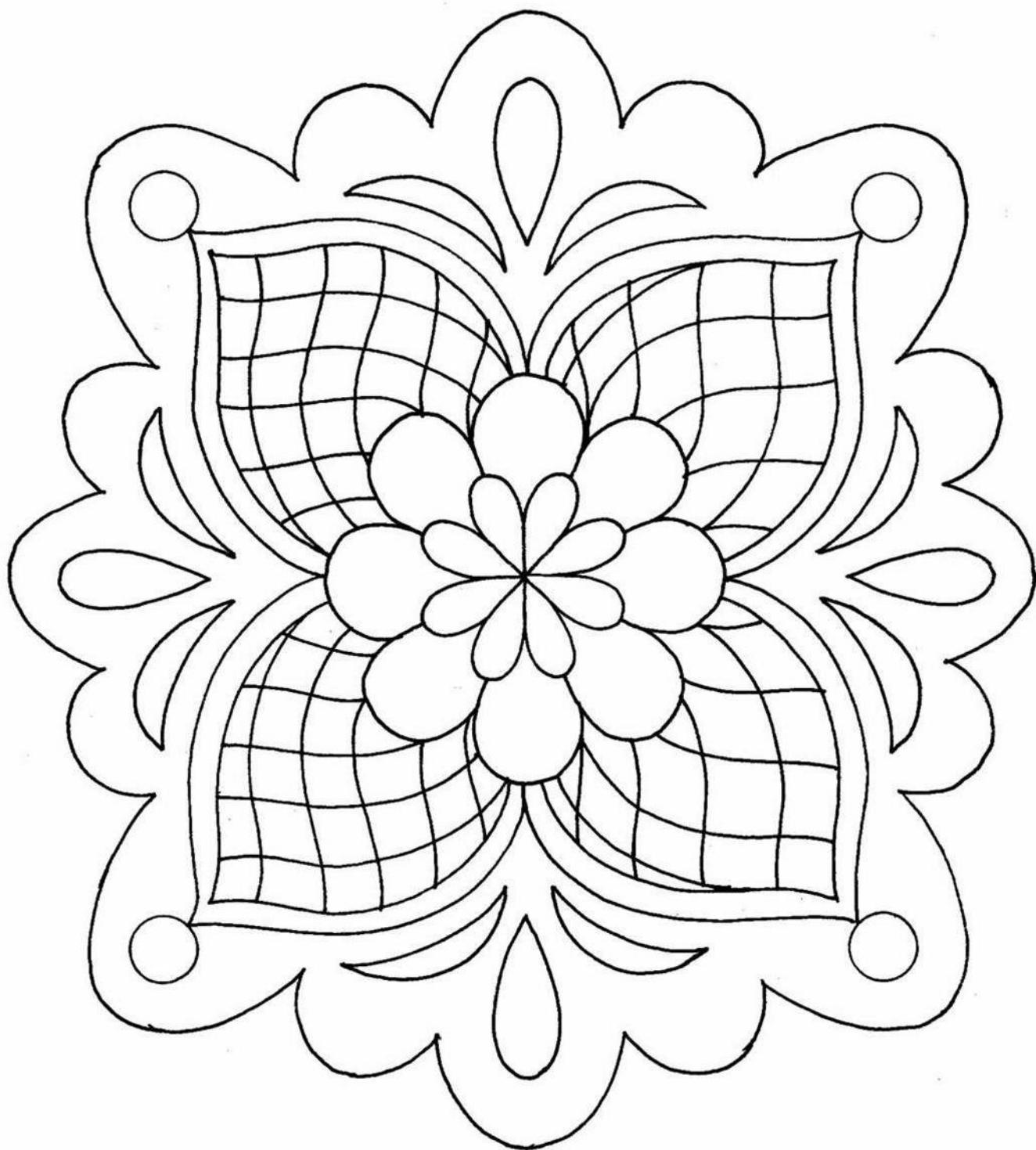
אני חיובית, סבלנית ועקבית.



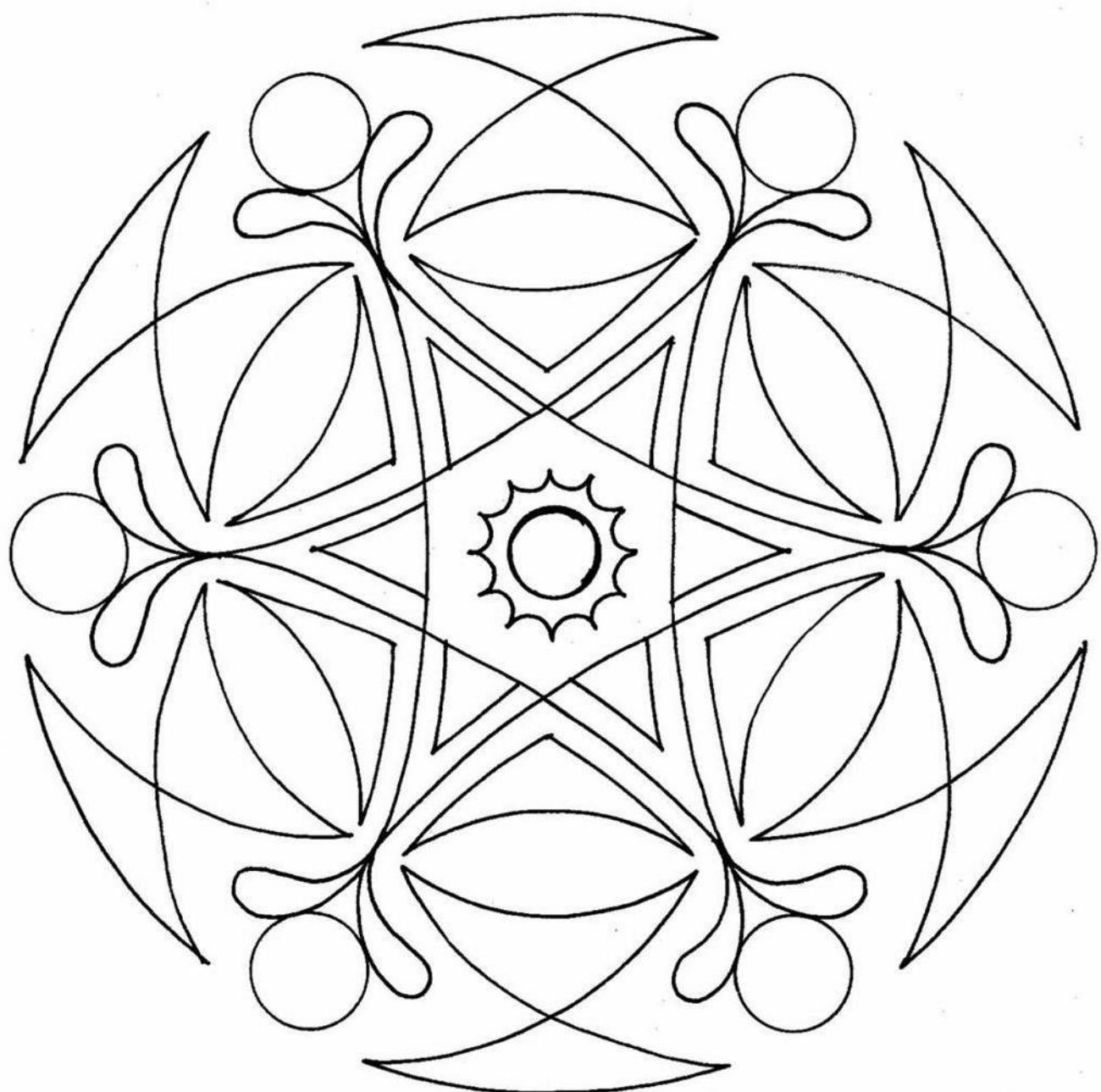
**הטוב עכשו זורם אל תוך חי מערוצים צפויים
ולא צפויים.**



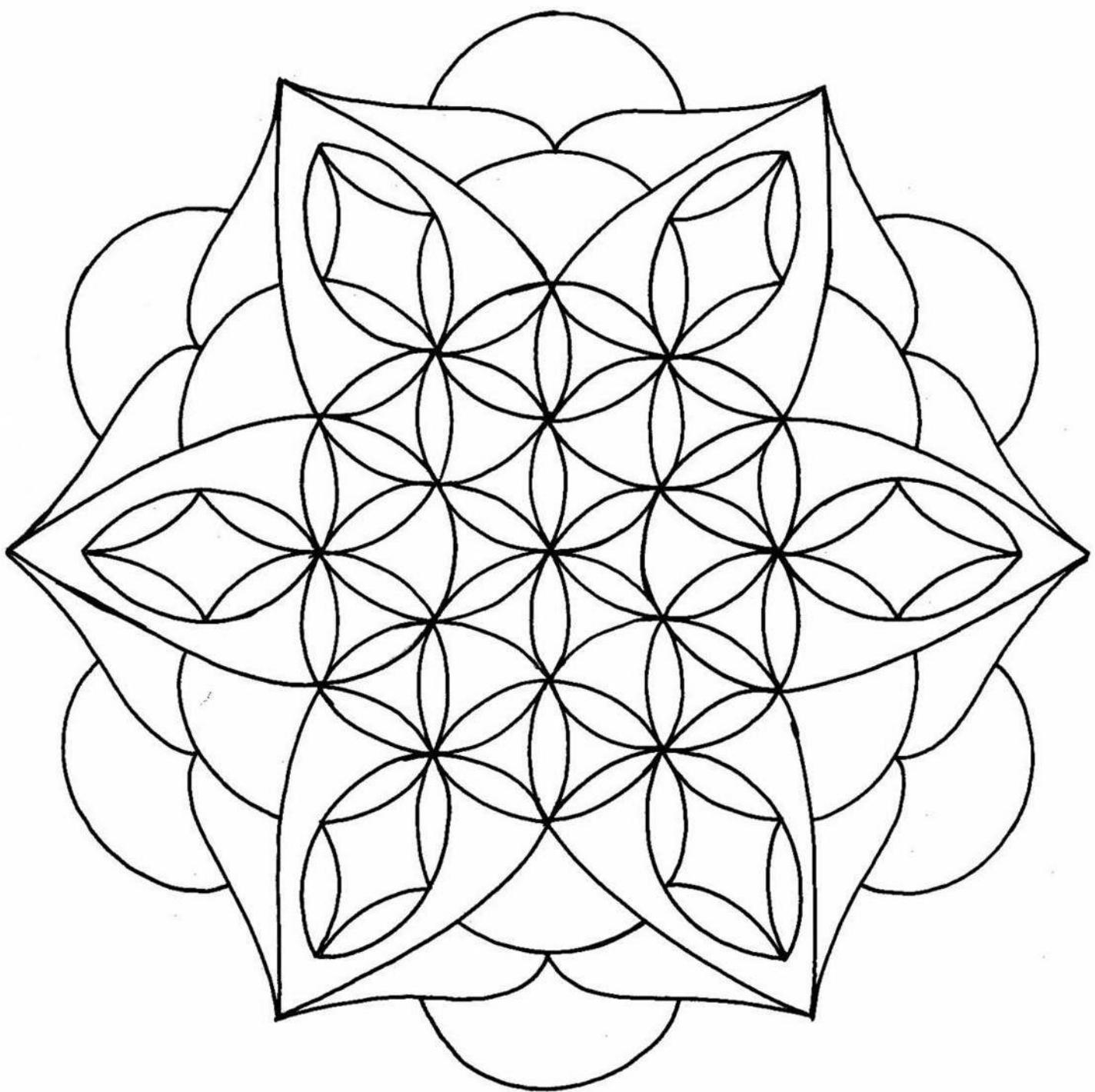
אני בתהlixir של שינוי חיובי.



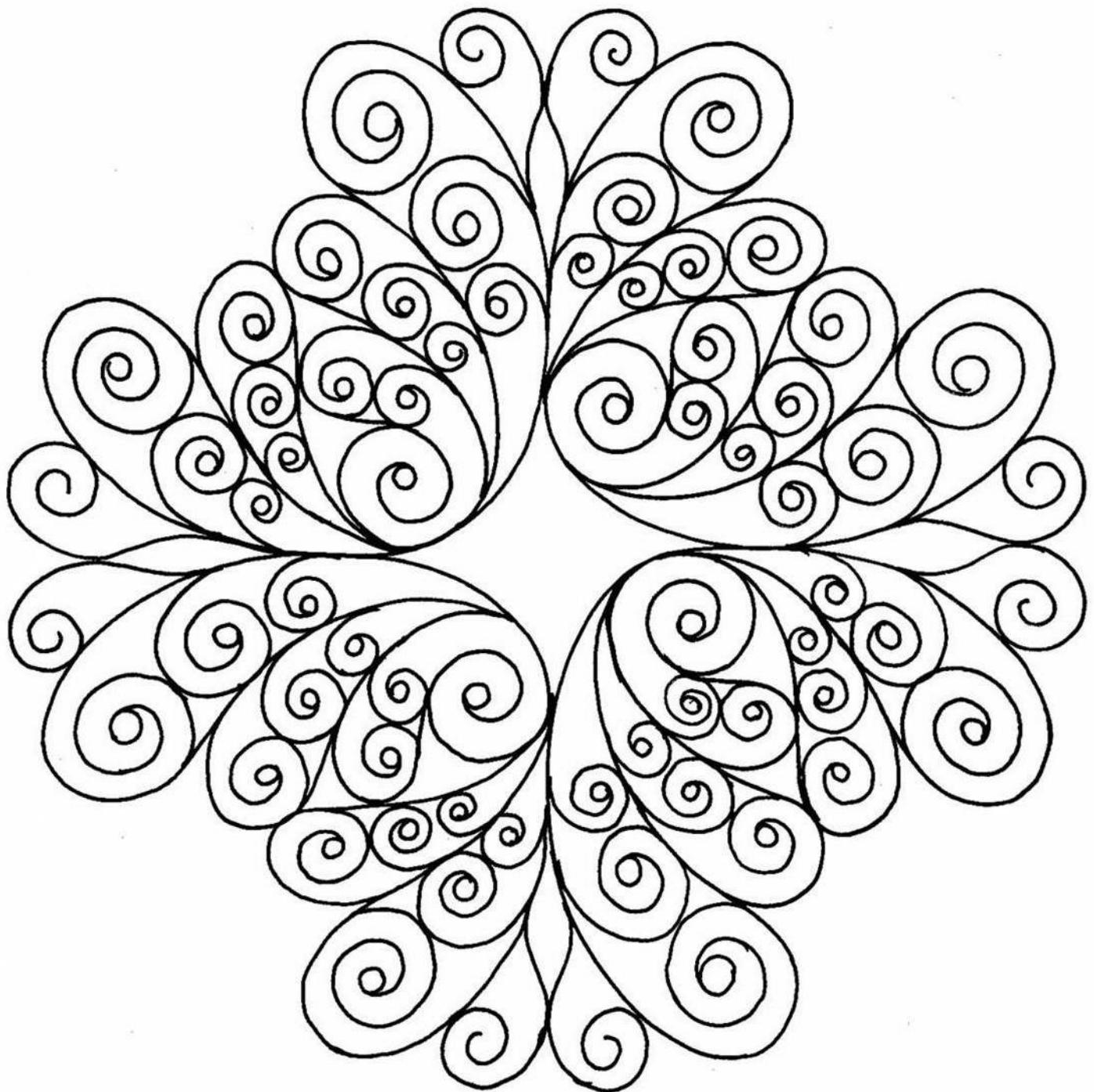
**אני עכשין יוצרת חיים שאני אוהבת
להסתכל עליהם.**



חי מלאים באפשרויות בלתי מוגבלות.



אני לומדת לראות את החיבוי בכל מקום.



קוד הפעלה למנדלה

מנדלה זהה ציר המורכב מצורות שונות וסמלים בתוך עיגול עם נקודה מרכזית, המאפשר לנו להתחבר לכוחות הקוסמיים. התבוננות במנדלה משמשת כזיכרון לרצונות שלנו שפועל כמו קוד הפעלה עבור המוח והלב. יש חוק אחד שככלנו כפופים עליו זה "חוק ההימשכות". כל מה שאינו חושב/ת ומרגיש/ה ממשך אליו, لكن למנדלה יש יכולת להזכיר לנו מה אנחנו רוצים למשוך אל תוך חיינו.

הוראות

הכרת תודה:

עשו רשימה על מה יש לכם לומר תודה מתוך הרגשה אמיתי של שמחה. כשאתם מכירים תודה אתם נמצא במצב נפשי שימשור עוד דברים טובים עליהם תוכלם להודות.
תודה

זיהוי המשאלת:

אנו רגילים לחשב על מה אנחנו "לא רוצים" בחיים שלנו, אך חשוב לחשב בשפה חיובית ולזהות מה אתם כן רוצים. עשו רשימה ומתוכה בחרו שאלה אחת, הרגישו איך זה השתגשם המשאלת, דמיינו שהזה קורה עכשו והכירו תודה.

כתבת המשאלת:

כתבו את המשאלת והוסיפו פרטים נוספים ליתר דיווק, למשל: לחוית בזוגיות באושר והרמוני עם בן/בת זוג שאוהבת/ת טبع, מזיקה, ספרים..... (רישמו רק מה שבאמת חשוב לכם), או אני רוצה כסף, רשמו את הסכום.....

משאלת

הבדיקו את המשאלת מאחוריו המנדלה, תלו אותה על הקיר, במקום שתוכלו לה התבוננה בה לפחות פעמיים. בכל התבוננות הייזרו במשאלתכם והוסיפו רגש של שמחה. עכשו המשיכו בחיכם, על תתכנו איך המשאלת תגיע אליכם רק חשבו על התוצאה ותזרמו עם החיים. בדקו לאחר כמה שבועות ותראו איך התקדמות, אתם עלולים להפתיע את עצמכם בכמה קלות ובמהירות המשאלת שלכם תתגשם.

על הכל, הנה, המשיכו לחירות והכירו תודה, אלה הם האלמנטים של חוק המשיכת.

מוגש באהבה,
ולרי ויסברג

כל הזכיות שמורות לוורי ויסברג.