

Мандала- исцеляющий дар души

С мандалой большинство из нас знакомо по восточным медитативным практикам, обрядам, проходящим в буддистских храмах, медитативным раскраскам. Хотя, на самом деле Мандала, как символ, присутствует в любой культуре любого народа, поскольку является универсальным феноменом человеческой психики.

В ритуалах различных культур и религий используются мандалы «идеальных состояний». В практическую психологию развивающую и исцеляющую функцию личной мандалы привнёс К. Г. Юнг.



Личная мандала- это сделанный вами самостоятельно рисунок в круге. Уже сама по себе возможность поместить «волнующее содержимое» в пространство Круга обладает исцеляющим эффектом для нашей психики.

Ещё, по личной мандале, можно понять какие процессы- стадии именно сейчас важны для нашего социального и духовного развития. А это значит, что у любого из нас есть возможность обрести подлинный смысл происходящего с ним, и значит суметь пережить самые трудные времена и самые неприятные состояния.

Иногда рецепты внутренней трансформации очень просты. Они не требуют многодневных ретритов и поездок в экзотические страны. Они просто требуют подлинной Встречи с Собой. Рисование мандал – простой и доступный каждому способ, подходящий для этой цели.

Личная Мандала может быть эффективным инструментом самопомощи. Во взаимодействии со специалистом:

- **поможет прояснить причины жизненных затруднений,**
- **неприятных эмоциональных переживаний,**
- **конфликтов, сложностей,**
- **увидеть их в новом контексте- закона Круга Жизни.**

Ведь «всё и вся» подчинено циклу:

- формирование,
- становление,
- проявление и расцвет,
- распад и возрождение.

Все эти процессы протекают и в нашей внутренней и внешней реальности.

Я использую рисунки в круге для своего развития, для помощи людям, с удовольствием рассказываю о подходе «Мандала. Ресурс. Исследование» на регулярных вебинарах.

[Ближайший вебинар по теме](#)

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес заметки в Интернете: <https://www.b17.ru/blog/252163/>