

## **Malujeme mandaly - s rozbořem kresby, vĚštĚnĚm a meditacĚ**

KaždĚy z nĚs proŹivĚ dĚnnĚ spousty nejen krĚsnĚy chvil, ale taky vĚcĚ, kterĚ ho tĚŹĚ. PŹijďte oĉistit svou duŹĚ od zĚleŹitostĚ, kterĚ vĚs trĚpĚ, vytvĚrĚ smutek na duŹĚ a nedovolĚ vĚm tak vykouzlit stĚlĚy ťsmĚv na tvĚrĚ. To, co vĚs tĚŹĚ dĚme pŹĚ spoleĉnĚm malovĚnĚ mandal pryĉ, rozebereme tuto skuteĉnost a dovolĚme duŹĚ, aby se oĉistila, opĚt se radovala a mohla tak popojĚt dĚl na svĚe ŹivotnĚ cestĚ. Dovolte svĚe duŹĚ, aby se radovala z kaŹdodĚnnĚch maliĉkosti.

### **Jak to vidĚl Carl Gustav Jung...**

VĚznamnĚy lĚkař a psychoterapeut Carl Gustav Jung, zakladatel analytickĚ psychologie, povaŹoval mandalu za zrcadlo vnitřnĚho svĚta ĉlovĚka, ve kterĚm je moŹno nalĚzt pomyslnĚy bod, od nĚhoŹ se odvĚjĚ sloŹky osobnosti, napŹĚklad to, jak se ĉlovĚk chovĚ, k ĉemu inklinuje nebo co je pro nĚj dĚleŹitĚ, a podle kterĚho je nitro danĚho ĉlovĚka uspořĚdĚno. OsobnĚy mandaly jsou tedy podle nĚj obrazy z nevdĚdomĚ a dĚvĚjĚ pŹĚleŹitost lĚpe poznat vnitřnĚy svĚt ĉlovĚka. VĚslednĚy kresba – mandala ukĚŹe nejen vaŹĚ momentĚlnĚy nĚladu, ale tvary a struktury budou pŹedstavovat pomyslnĚy zrcadlo vaŹĚch myŹlenek, barvy naopak vyjĚdŹĚjĚ pocity a emoce.

### **Jak toto setkĚnĚy probĚhĚ?**

Vyberete si obrĚzek pŹedtiŹtĚnĚy mandaly a za pomocĚ hudby se nechĚte vĚst ve vymalovĚvĚnĚ mandaly. Myslet u toho mĚŹete na vĚc, kterĚ vĚs trĚpĚ nebo mandalu vymalujete „jen tak“. Tato pŹĚce trvĚ cca hodinu. NĚslednĚy rozeberu jednotlivĚy mandaly, sdĚlĚm, kde je pŹĚiĉina problĚmu, jeŹ vĚs trĚpĚ a doporuĉĚm, jak tento „problĚm“ dĚle řeŹit. Slova mĚŹou bĚt chĚpĚna rĚznĚ, proto bude obrĚzek doprovĚzen vĚštĚnĚm, a to pokaŹdĚ v jinak (vĚkladem karet, kostkami, kyvadlem, L-drĚty, intuitivnĚm pĚsmem a dalŹĚmi). PopĚŹu problĚm, vysvĚtlĚm, pŹoĉ pŹĚiŹel, co od VĚs chce a kam mĚrĚ. Dostanete rady pomocĚ vĚŹteckĚch disciplĚn a pomoc, kam dĚl, najdeme v nĚvodnĚy meditaci, jeŹ vĚs nĚsmĚruje pŹĚvĚ tam, kam majĚ mĚrĚt vaŹĚ kroky k vyřeŹenĚy problĚmu a klidu duŹĚ.

**PootevŹete dveŹĚ svĚe duŹĚ a dovolte ji se znovu uvolnit, smĚt se a uŹĚvat si Źivota.**

**MaximĚlnĚy poĉet uchazeĉĚy je 4.**