

# Mandala मण्डल

Sana mandala on sanskritin kieltä ja tarkoittaa ympyrää. Ympyrä on muoto, joka miellyttää ihmisen silmää: aurinko on pyöreä, syvälle toisen ihmisen silmiin katsoessaan näkee pyöreän sielun peilin ja ihmiset voivat asettua pyöreään piiriin.

Luonnossa pyöreät muodot ja symmetria toistuvat: katsopa vaikka halkaistua hedelmää tai renkaita veden pinnassa. Kauniin kukan terälehdet aukeavat joka suuntaan samankaltaisina, säännöllisesti toistuvina muotoina. Ympyrä kertoo myös liikkeestä eteen- tai taaksepäin, kiertokulusta ilman selkeää alkua tai loppua.

Mandaloita voi piirtää, maalata tai asetella vaikkapa kukan terälehdistä. Kauko-idässä mandalan voi valmistaa värjätystä hiekasta tai riisijauhosta. Keveistä aineista rakennettu mandala kuvastaa myös väliaikaisuutta, sitä miten tuulenpuuska voi viedä kauniin muodon mennessään eikä siihen pidä takertua.

## Sanskritin kieli संस्कृता वाक्

Sanskritin kieli on muinaista alkuperää oleva Intian kieli. Se on klassinen sivistyskieli, jonka asema vastaa suunnilleen latinan ja kreikan asemaa Euroopassa. Myös sen kieliopissa on samankaltaisuuksia näiden kielten kanssa.

## Jooga, mietiskely योग

Muinaiset intialaisilla oli kaipuu takaisin jumalten luo taivaallisiin puutarhoihin. Siksi he kehittivät joogan, joka hoitaa kehoa ja mieltä. Istuva ja mietiskelevä ihminen kääntää kätensä ja jalkapohjansa kohti taivasta. Erilaiset asennot ohjaavat kehoa ja hengitystä kohti hyvää oloa ja sisäistä rauhaa.

## Mantrat ja om-tavu ॐ

Mantra on yksi tekniikka mielen hiljentämiseksi meditaatiossa eli mietiskelyssä. Mantra voi esimerkiksi olla tavu, tavuyhdistelmä, sana, sanapari tai kokonainen lause. Om-tavu aloittaa ja lopettaa intialaiset mantrat. Se symboloi kaikkeutta, kaiken alkulähdettä, maailman sielua ja perimmäisen totuuden olemusta.

## Tehtävä

Kirjoita vihkoosi lyhyesti vastaukset kysymyksiin: 1. Mikä on mandala? 2. Mikä on sanskrit? 3. Mitä on jooga? 4. Mitä ovat mantrat?