

ΝΙΚΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

«Θεραπευτική μάνταλα»



Εγκατάσταση

Διαστάσεις: Κύκλος με 180 εκατοστά διάμετρο.

Υλικά: Πετρώματα από τη Σύρο και Σέριφο

Βότανα

Μπαχαρικά

Η «Θεραπευτική Μαντάλα» του Νίκου Αναγνωστόπουλου συνδέει τους διαλόγους των έργων της ενότητας «των οδών το κάλεσμα... στις ψυχής τη δίνη» του Κωνσταντίνου Ιω. Καταγά. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας, 18 Μαΐου - 30 Ιουνίου 2019.

ΝΙΚΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

Εγκατάσταση «Θεραπευτική μάνταλα».

Διαστάσεις: Κύκλος με 180 εκατοστά διάμετρο.

Υλικά: Πετρώματα από τη Σύρο και Σέριφο

Βότανα (ματζουράνα, μελισσόχορτο, φασκόμηλο, λεβάντα, δεντρολίβανο, μολόχα)

Μπαχαρικά (κουρκουμάς, πάπρικα, κανέλλα, σιναπόσπορος, κόκκινο πιπέρι, μαυροκούκι)

Μάνταλα

Η **Μάνταλα** είναι ένα αρχέγονο σύμβολο που ενυπάρχει στον καθένα μας. Όλοι μπορούμε να την ανακαλύψουμε και να τη βιώσουμε. Είναι σύμβολο ζωής, πηγή δύναμης και αρμονίας. Πρόκειται για μια ασυνείδητη γλώσσα εικόνων και συμβόλων της ανθρωπότητας, που μοιάζει ως να δομείται μέσα από μια ψυχική μήτρα πανταχού παρούσα.

Σύμφωνα με τον ψυχολόγο Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ η μάνταλα είναι «ένα φυσικό σύμβολο της ολότητας, έμφυτο στον άνθρωπο. Είναι ένα αρχέτυπο που εμφανίζεται στην ψυχολογική εξέλιξη του ανθρώπου μέσα σε όνειρο ή σε άλλες εσωτερικές εικόνες, καθώς και σε εξωτερικές μορφές της ανθρωπίνης έκφρασης».

**Η μάνταλα είναι σύμβολο ολότητας, τάξης, αρμονίας
και μέσα από τη σχέση μας με αυτήν βιώνουμε την αρμονία.**

Η ίδια η φύση περιέχει αμέτρητες μάνταλα όπως, ο ήλιος, η σελήνη, τα πέταλα των λουλουδιών, οι μορφές πολλών φυτών κ.α.

Η λέξη *Μάνταλα* ή *Μαντάλα*, προέρχεται από τη ρίζα *-manda*, που σημαίνει *ουσία*, στην οποία προστέθηκε η κατάληξη *-la*, που σημαίνει *περιεχόμενο*. Ως όρος η μάνταλα αναφέρεται τόσο από τους Βουδιστές, όσο και από τους Ινδουιστές. Είναι σανσκριτική και ετυμολογικά σημαίνει «*περιέχουσα ενέργεια*», κυριολεκτικά, όμως, σημαίνει «*κύκλος*», κύκλος με το κέντρο του.

Ο κύκλος αποτελεί βασικό στοιχείο της δομής του σύμπαντος. Ο κόσμος είναι κύκλος, καθώς ο ήλιος, το φεγγάρι και ο χρόνος έχει κυκλική πορεία. Η ίδια η ζωή κάθε ανθρώπου είναι ένας κύκλος. Για τον Καρλ Γιουνγκ ο κύκλος, «είναι σύμβολο της τελειότητας, της αιωνιότητας, της ενότητας και της πληρότητας». Ο Καρλ Γιουνγκ γράφει ότι: «*μέσα από την εμπειρία μιας μάνταλα, ο άνθρωπος μπορεί να βιώσει ότι ανήκει σε ένα σύνολο και κοιτάζοντας από τη θέση του το κέντρο του, όλα αποκτούν ένα νόημα. Με την ενασχόλησή μας με τις μάνταλα, συμμετέχουμε συνειδητά ή ασυνείδητα στη θεϊκή τάξη και στην αρμονία που εμπεριέχεται σε αυτές. Μπορούμε να οδηγηθούμε στην ανακάλυψη του πρωταρχικού κέντρου μέσα μας, που θα μας χαρίσει έναν νέο ορίζοντα για τη ζωή και το Θείο*».

Η αρχαιότερη απεικόνιση μάνταλα υπάρχει από την εποχή των σπηλαίων που έδειχνε τον «τροχό του ήλιου» σε πέτρες, βράχους, σπηλιές, ως σύμβολο της αέναης κίνησης της ζωής στο σύμπαν. Ο Καρλ Γιουνγκ επισήμανε πως: «ο χαρακτηρισμός “τροχός του ήλιου” αφορά μόνο στην εξωτερική πλευρά της απεικόνισης. Το εσωτερικό βίωμα του κύκλου απεικονίστηκε από τον άνθρωπο της λίθινης εποχής πάνω στους βράχους. Με τον ίδιο τρόπο που δημιουργήθηκαν και οι μορφές των ζώων, στις γνωστές παραστάσεις των σπηλαίων (24000 -12000 Π.Κ.Ε.)».

Οι άνθρωποι με τον «τροχό του ήλιου» άρχισαν να ταξινομούν τον κόσμο, βρίσκοντας τον προσανατολισμό τους ως βάση επιβίωσης, ξεκινώντας από το κέντρο του κύκλου εκτείνοντας δύο ευθείες και σχηματίζοντας σταυρό, τοποθετώντας επάνω του τα τέσσερα σημεία του οριζοντα, τα τέσσερα στοιχεία της φύσης, τις τέσσερις εποχές. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τροχών είναι οι κελτικοί «τροχοί του ήλιου» 1900-300 Π.Κ.Ε., τα ηλιακά σύμβολα των *Μάγια*, *Αζτέκων* και *Ινδιάνων*, ο *δίσκος της Φαιστού της μινωικής Κρήτης* γύρω στο 1700 Π.Κ.Ε. και τα προϊστορικά ανάγλυφα σε πέτρες και ζωγραφισμένα βότσαλα 10000-4000 Π.Κ.Ε. Στην Ελλάδα του 2200 Π.Κ.Ε. μάνταλα χαραγμένη επάνω σε κυκλαδίτικο αγγείο δείχνει τέσσερις σπειρές γύρω από έναν κεντρικό ήλιο. Οι *σαμάνοι* και οι *Ινδιάνοι* της Αμερικής θεωρούν ότι το σχήμα του κύκλου είναι θεμελιώδες σύμβολο της τάξης του σύμπαντος, καθώς και σύμβολο της ενότητας της ύλης και του πνεύματος. Ο κύκλος είναι το απαραίτητο σχήμα και σύμβολο στις τελετουργίες τους. Παραδείγματα αποτελούν τα σχέδια των Ινδιάνων *Ναβάχο* στην άμμο, ο τροχός-σταυρός των Ινδιάνων *Χόπι*, οι μάνταλα-λαβύρινθοι, οι μάνταλα των Αζτέκων και πολλά άλλα.

«Όλο το σύμπαν με το ατελείωτο πεδίο του κατακλύζεται από μυριάδες ήλιους και δονείται από ηλεκτρομαγνητικά ενεργειακά πεδία, που έχουν τη μορφή των μάνταλα. Αυτά τα πεδία συνδέουν αόρατα όλα τα ουράνια σώματα και επιτρέπουν την επικοινωνία μεταξύ τους» γράφει η *Χέιτα Κοπόνι*.

Οι μεγεθυμένοι κρύσταλλοι του νερού, κάτω από το μικροσκόπιο του ερευνητή *δρα Μασάρου Εμότο*, δημιουργούν υπέροχες εξάγωνες μάνταλα, διαφορετικές για κάθε κρύσταλλο νερού. Μάνταλα διαμορφώνουν ακόμη και τα δυναμικά πεδία μαγνητών, αλλά και οι εικονογραφημένες δονήσεις του ήχου, που ανακάλυψε ο φυσικός *Ε. Χλάντνι*. Το ίδιο συμβαίνει και με τα ορυκτά, στα οποία κρυσταλλώνονται οι απόκρυφες «εσωτερικές όψεις» της γης. Όταν διερευνούνται με το μικροσκόπιο, πετρώματα όπως οι κρύσταλλοι, τα μέταλλα, τα άλατα και χημικές ουσίες όπως τα οξέα, τα χλωρίδια, το ασβέστιο κ.λπ. απεικονίζουν σχήματα μάνταλα.

Διερευνώντας το βασίλειο των φυτών, βλέπουμε μορφές μάνταλα στα διάφορα μέρη των λουλουδιών αλλά και στο βιοενεργειακό πεδίο των φυτών, ορατό με τη μέθοδο *Κίρλιαν (Kirlian)*. Στη διατομή των μίσχων, των σπόρων, των κλαδιών, των κορμών των δέντρων, των φρούτων, των λαχανικών και πολλών άλλων. Η βασική δομή είναι μια ενότητα, η οποία αναπτύσσεται από το κέντρο προς τα έξω. Κάτω από το μικροσκόπιο ανακαλύπτουμε αόρατες μορφές μάνταλα, όπως στη ρίζα και τους βλαστούς, στα φύλλα και τους σπόρους μέχρι και στα κύτταρα του φυτού. Στο ζωικό βασίλειο βρίσκουμε μορφές μάνταλα, όπως στους αστερίες, σε αχινούς στις μέδουσες, στους ιστούς της αράχνης, σε απολιθώματα προϊστορικών ζώων κ.α.

Μάνταλα και Θεραπεία

Κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να βιώσει τη θεραπευτική ενέργεια των μάνταλα μέσα από τη δημιουργικότητά του. Κατά τη δημιουργία μιας μάνταλα ο δημιουργός της συμμετέχει σταδιακά στην εσωτερική του δομή. Χωρίς να το καταλάβει, μεταβαίνει σε ένα επίπεδο πέρα από τον συνειδητό νου, αναζητώντας αρμονία και εσωτερική συμφιλίωση. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αφυπνίζονται οι αυτοθεραπευτικές μας ικανότητες, οι οποίες μας οδηγούν στη συνειδητοποίηση

του προβλήματός μας και στην αλλαγή μας. Και η αλλαγή αυτή θα επιτρέψει την επανασύνδεσή μας με τη θείκη πηγή μέσα μας. Βασικός θεραπευτής είναι ο εαυτός μας και το πώς θα λειτουργήσουμε εξαρτάται από τη θέληση και την κρυφή σοφία της ψυχής μας.

Οι Ινδιάνοι *Ναβάχο* κατασκευάζουν μάνταλα στην άμμο και τη χρησιμοποιούν για θεραπεία σε συνδυασμό με μια τελετή. Η ζωή των Ινδιάνων είναι γεμάτη από τελετουργίες, δηλαδή από το συνειδητό βίωμα και την τελετουργική αναβίωση σημαντικών γεγονότων της ζωής τους. Ο Ινδιάνος βιώνει την τελετή της θεραπείας με απεριόριστη εμπιστοσύνη στη δημιουργία και το **Μεγάλο Πνεύμα**. Κατασκευάζει μια εξωτερική μάνταλα στην άμμο, με ανάλογα για την περίπτωση αντικείμενα του φυσικού περιβάλλοντος. Απαιτείται ο εξαγνισμός όλων, ώστε η προετοιμασία του εξαγνισμού να αδειάσει τον άνθρωπο από το Εγώ του και να τον συνδέσει με την πηγή της ενέργειας που δομεί και καθαγιάζει την εσωτερική μάνταλα.

Στην τελετουργία μετέχουν οι πέντε αισθήσεις: όραση, ακοή, γεύση, όσφρηση, αφή και καθώς ο θεραπευόμενος είναι έτοιμος για τελετουργική διαδικασία, μπορεί το Μεγάλο Ένα να δράσει μέσα του. Στο τέλος της τελετής ο ασθενής κάθεται στο κέντρο του κύκλου, γίνεται ο ίδιος το κέντρο του κόσμου, βωμός, θεότητα. Ο θεραπευτής μεταβιβάζει κατά τη διάρκεια της τελετής την ενέργεια της μάνταλα στον θεραπευόμενο. Δεν είναι ο θεραπευτής που θεραπεύει, αλλά το Πνεύμα μέσα από το θεραπευτή. Με άλλα λόγια, η θείκη τάξη εδραιώνεται μέσα του και με αυτόν τον τρόπο γίνεται η αλλαγή. Αυτή είναι και η θεραπεία.

Μετά την τελετή παύει ο σκοπός της μάνταλα και ο θεραπευτής παίρνει άμμο από αυτήν και ρίχνει από μια χούφτα προς την Ανατολή, τη Δύση, το Βορρά, το Νότο αλλά και μία χούφτα προς τον Πατέρα του Ουρανού και τη Μητέρα-Γη. Η μάνταλα στην άμμο μετουσιώνεται με αυτόν τον τρόπο σε δυναμική μάνταλα. Στην συνέχεια ο θεραπευτής αφήνει τη μάνταλα να σβήσει, αφού έχει πια μεταφερθεί στον θεραπευόμενο.

Αυτή η προγραμματισμένη εκ των προτέρων καταστροφή της μάνταλα δεν απαντάται μόνο στους Ινδιάνους. Ο *Δαλάι Λάμα* μαζί με τους μοναχούς του, αφού δημιουργήσει την «καλατσάκρα-μάνταλα», ένα καλλιτέχνημα από χρωματιστές σκόνες, κατόπιν το διασκορπίζει. Αυτό μας δείχνει ότι η δημιουργία και η καταστροφή κάποιων μάνταλα αποτελούν κάποιες φορές μέρος της τελετουργικής διαδικασίας. Η μάνταλα μεταφέρεται και υπάρχει και στο άυλο, πνευματικό επίπεδο.

Ιδιαίτερη σημασία είχε η ερευνητική εργασία του ψυχιάτρου και ψυχολόγου *Καρλ Γιουνγκ*, σχετικά με την ψυχολογική επίδραση της μάνταλα στον άνθρωπο.

Ο *Γιουνγκ* ανακάλυψε εκ νέου τη μάνταλα και τη θεραπευτική της δράση. Αυτό είναι και το ανεκτίμητο δώρο του προς τον δυτικό άνθρωπο.

Αναφέρει πως: «Οι μάνταλα αναδύονται αυθόρμητα από τα βάθη της ψυχής. Είναι ένα φυσικό σύμβολο για την ολότητα του ανθρώπου, έμφυτο σε αυτόν. Φανερώνονται στην ψυχική διαδικασία της ωρίμανσης, με τη μορφή ονείρων και εσώτερων εικόνων ή μέσα από τη ζωγραφική. Οι εικόνες που αναδύονται από το υποσυνείδητο είναι μια προσπάθεια αυτοθεραπείας της ψυχικής φύσης και επαναφοράς της ψυχικής ισορροπίας».

Κατά την κατασκευή μιας μάνταλα ο δημιουργός της έρχεται σε άμεση επαφή με την αρχετυπική δύναμη των συμβόλων, τα οποία ζωντανεύουν για αυτόν.

Πέρα από αυτό ο καλλιτέχνης προχωράει στη δημιουργία του μέσα από τους δρόμους της δικής του ευαισθησίας και διαίσθησης, εκφράζοντας την εσωτερική του εμπειρία από τη συνύπαρξη του ορατού και του αόρατου κόσμου. Ο ζωγράφος της μάνταλα γίνεται μέρος του σεναρίου του. Έτσι, μπορεί να βιώνει την εξαγνιστική πληρότητα και την ιαματική επίδραση της μάνταλα στον ίδιο του τον εαυτό. Τότε μπορεί να πει «οτιδήποτε χρειάζομαι, το βρίσκω μέσα μου». Πρόκειται για την αναζήτηση και την εύρεση της αλήθειας μέσα μας, η οποία είναι μια νέα πραγματικότητα για εμάς. Και όπως το θέτει ο *Καρλ Γιουνγκ*, μέσω της μάνταλα μπορούμε «να μετασχηματίσουμε το φαινομενικό χάος σε δομή και τάξη».

Στην εποχή μας υπάρχουν ομάδες ζωγραφικής μάνταλα, στις οποίες τα άτομα αποτυπώνουν ζωγραφίζοντας κυρίως το ίδιο το βίωμα, χωρίς να τους ενδιαφέρει ιδιαίτερα η νοητική εξήγηση των εικόνων που προκύπτουν. Καθένας ανάλογα με τις εμπειρίες του και με την ιδιοσυγκρασία του, μπορεί να νιώσει τις δομές και τα σύμβολα της μάνταλα και να τα αναβιώσει για τον εαυτό του. Καθένας ξεκινά μια μάνταλα, αρχίζοντας μια εσωτερική αναζήτηση για τον εαυτό είτε με τον χρωματισμό προσχεδιασμένων μάνταλα είτε με την ελεύθερη δημιουργία μιας μάνταλα. Στην Ευρώπη, σε ορισμένα νηπιαγωγεία και σχολεία, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τις μάνταλα. Οι δάσκαλοι βεβαιώνουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι αντιδρούν θετικά και με ενδιαφέρον, όταν έχουν την ευκαιρία να ζωγραφίσουν μάνταλα. Βλέπουν αυτές τις ώρες ως χαλαρωτική συνάντηση με τη σιωπή. Επίσης, στην Ελβετία, τη Γερμανία, την Αγγλία και αλλού, σε νοσοκομεία και γηροκομεία, υπάρχουν προγράμματα με την τεχνική της ζωγραφικής μάνταλα.

Η θεραπευτική δύναμη της χρήσης μιας μάνταλα μας οδηγεί σε έναν επαναπροσδιορισμό της προσωπικότητας, ένα είδος προσδιορισμού καινούργιου κέντρου. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλές μάνταλα παρουσιάζονται σε συνδυασμό με χαοτικές ψυχικές καταστάσεις αποπροσανατολισμού ή πανικού. Σκοπός τους είναι να ανάγουν τη σύγχυση σε τάξη, χωρίς αυτό να είναι στη συνειδητή πρόθεση του ασθενούς. Σε κάθε περίπτωση, τα σχήματα εκφράζουν τάξη, ισορροπία και ολότητα και οι ίδιοι οι ασθενείς διατυπώνουν με έμφαση την ευεργετική ή θεραπευτική τους επίδραση.

Κάτω από ορισμένες συνθήκες, οι απεικονίσεις αυτές ασκούν αξιόλογη θεραπευτική επίδραση στους δημιουργούς τους και γίνονται εύκολα κατανοητές, επειδή αντιπροσωπεύουν συχνά πολύ τολμηρές απόπειρες να συνειδητοποιήσουμε και να συνταιριάξουμε προφανώς ασυμβίβαστα αντίθετα και να γεφυρώσουμε φαινομενικά βαθιά χάσματα. Ακόμη και η απλή προσπάθεια προς την κατεύθυνση αυτή έχει συνήθως θεραπευτική επιρροή, ιδιαίτερα όταν γίνεται αυθόρμητα.

Οι ενεργειακές δονήσεις μιας μάνταλα μπορούν να επιδράσουν καταπραϋντικά και θεραπευτικά στον δημιουργό της και να φέρουν ισορροπία στο σώμα, την ψυχή και τον νου, ανάλογα με το άνοιγμα και τη δεκτικότητά του. Η μάνταλα είναι ένα πεδίο φωτός με θεϊκή τάξη και αρμονία.

Οι μάνταλα φαίνεται εκφράζουν συνήθως πνευματικές, φιλοσοφικές, ατομικές σκέψεις, ιδέες και βιώματα. Οι περισσότερες έχουν διαισθητικό, ανεξήγητο χαρακτήρα και μέσω του συμβολικού περιεχομένου τους ασκούν μια αναδρομική επιρροή στο ασυνείδητο. Διαθέτουν μια «μαγική» σημασία όπως και οι αγιογραφίες, της οποίας

την ενδεχόμενη αποτελεσματικότητα δεν αντιλήφθηκε ποτέ συνειδητά ο θεραπευόμενος. Η διαδοχική σειρά των εικόνων, αυτά τα εργαλεία διαλογισμού, περισυλλογής και ενδοσκοπήσης έχουν σκοπό την πραγμάτωση της εσωτερικής εμπειρίας, αποτελούν τα αρχικά στάδια της πορείας της εξατομικεύσης. Ταυτόχρονα βοηθούν στη δημιουργία εσωτερικής τάξης –για αυτό όταν εμφανίζονται κατά σειρά, ακολουθούν συχνά χαοτικές, διαταραγμένες καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από σύγκρουση και άγχος. Εκφράζουν την ιδέα του ασφαλούς καταφύγιου, της εσωτερικής διευθέτησης και της πληρότητας.

Ο ρυθμός ανάπτυξης της συνείδησης μέσω της επιστήμης και της τεχνολογίας υπήρξε πάρα πολύ γρήγορος και άφησε αρκετά πίσω το ασυνείδητο, το οποίο δεν μπορούσε να συμβαδίσει με αποτέλεσμα να πάρει αμυντική θέση, η οποία εκδηλώνεται με μια διάθεση παγκόσμιας καταστροφής. Οι πολιτικές και κοινωνικές θεωρίες των ημερών μας επιδιώκουν την υποβάθμιση του πολιτισμικού επιπέδου μας περιορίζοντας ή εμποδίζοντας τις δυνατότητες ανάπτυξης του ατόμου. Εκείνο που απομένει να δούμε είναι αν αυτή η εμπειρία θα μας βοηθήσει στην ανύψωση της πνευματικής μας ελευθερίας. Το πρόβλημα αυτό δε θα λυθεί συλλογικά, επειδή οι μάζες δεν αλλάζουν αν δεν αλλάξει το άτομο. Η βελτίωση του κάθε κακώς κείμενου αρχίζει από το άτομο, και μάλιστα μόνο όταν θεωρήσει ως υπεύθυνο τον εαυτό του και όχι τους άλλους.

Κρύσταλλοι, πετρώματα, βότανα, μπαχαρικά.

Για τη φυσική επιστήμη οι κρύσταλλοι είναι υπέροχοι θησαυροί πληροφορίας πάνω στη γεωλογική δομή του πλανήτη μας. Στην κρυσταλλοθεραπεία οι κρύσταλλοι και τα ορυκτά είναι πηγές φωτός, ενέργειας και δονήσεων.

Το κάθε ορυκτό είναι ένα μικρό σύμπαν.

Η θεραπευτική επίδραση των κρυστάλλων απελευθερώνει τη στάσιμη ενέργεια στα ενεργειακά κέντρα, η οποία σε φυσικό επίπεδο έχει επιφέρει στον άνθρωπο τα όποια σωματικά προβλήματα όπως και αρνητικές επιρροές σε συναισθηματικό και νοητικό πεδίο. Συγχρόνως η εμβάθυνση που προσφέρουν στο «είναι» του, τον βοηθάει να κατανοήσει ουσιαστικές αλήθειες για αυτόν ώστε να μπορεί να επιλέγει πιο συνειδητά για τη ζωή και την υγεία του.

Τα βότανα αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου, είναι το σημείο επαφής μας με τη μάνα Γη, ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασίλεια όπου συναντάται η Ανθρωπότητα με τη Φύση. Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των βοτάνων και γενικότερα των φυτών χάνεται στο αρχέγονο παρελθόν.

Σε ένα παρελθόν αχρονολόγητο, όσο αχρονολόγητη είναι και η Σοφία που ενυπάρχει στο ανθρώπινο στοιχείο αλλά και γενικότερα στον φυσικό κόσμο. Ωστόσο, το εξελικτικό στάδιο της σημερινής μας εποχής οδηγεί στην αναγνώριση της ενότητας, χαρακτηρίζοντάς μας σαν άτομα, ομάδες, ανθρωπότητα αλλά και πλανητική ολότητα.

Ως βότανα, ορίζονται όλα τα φυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, τόσο στη μαγειρική, όσο και στην ιατρική.

Είναι άνθη, καρποί, φλοιοί, ρίζες ή φύλλα φυτών και δένδρων, έτσι όπως μας τα προσφέρει η ίδια η Γη.

Τα μπαχαρικά είναι τα αποξηραμένα τμήματα ενός φυτού που περιέχει αρωματικές, πικάντικες και καυστικές ουσίες. Αναφέρονται και ως καρύκευμα ή μυρωδικά. Τα μπαχαρικά μπορεί να είναι φύλλα, σπόρια, καρποί, ρίζες, άνθη, βολβοί και φλοιοί που, είτε ολόκληρα είτε επεξεργασμένα, χρησιμοποιούνται ως συνοδευτικά πρόσθετα στα τρόφιμα.

Όταν χρησιμοποιούμε βότανα μέσα στα πλαίσια της ιαματικής διεργασίας, παίρνουμε μέρος στον οικολογικό κύκλο, είμαστε συνειδητά παρόντες στο ζωντανό ζωτικό κόσμο του οποίου είμαστε μέρος.

Τα βότανα μπορούν να μας συνδέσουν με το ευρύτερο πλαίσιο της πλανητικής ολότητας και υγείας, έτσι ώστε ενώ αυτά εκπληρώνουν το φυσικο-ιαματικό τους σκοπό, μπορούμε κι εμείς να εκπληρώσουμε το δικό μας και να αναπτύξουμε μια αφύπνιση αυτής της επαφής.

Τα βότανα αποτελούν μέρος της οικολογίας μας και σαν τέτοια προσφέρονται για να μας βοηθήσουν να ενοποιήσουμε και να θεραπεύσουμε το φυσικό μας σώμα. Παίρνοντας υπόψη μας τα ευρύτερα πλαίσια του ενιαίου όντος, βλέπουμε ότι αυτή η εσωτερική μας αλλαγή προς τον ολισμό αντικατοπτρίζει μια παγκόσμια αλλαγή και επανευθυγράμμιση.

Καθώς εισερχόμαστε στη Νέα Εποχή, πραγματοποιείται μια μεγάλη εξερεύνηση της συνειδητότητας, μια εξερεύνηση στην οποία συμμετέχουμε όλοι.

Η χρήση των βοτάνων μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο ανάπτυξης της συνειδητότητας για την αναγνώριση του ολισμού.

Η **βοτανική ιατρική**, στην ολιστική της μορφή, βλέπει την ανθρωπότητα σαν μια έκφραση της ζωής που εμψυχώνεται από τη ζωτική δύναμη. Τα βότανα μπορούν να επηρεάσουν αυτή την ενιαία οντότητα και όχι μόνο τα συγκεκριμένα συμπτώματα. Όπως θεραπεύουν το σώμα, μπορούν επίσης να θεραπεύσουν την καρδιά και το νου μας, γιατί **ανοίγουν το σώμα μας σε μια καθαρή ροή ζωτικής ενέργειας που μας ενοποιεί και μας ολοκληρώνει.**

Η **θεραπευτική επίδραση των πετρωμάτων, βοτάνων, μπαχαρικών** στην μάνταλα που δημιουργήθηκε για την συγκεκριμένη εγκατάσταση, είναι τα σημεία επαφής μας με τη μάνα Γη, ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασιλεια όπου συναντάται η Ανθρωπότητα με τη Φύση δημιουργώντας μια νέα κατάσταση συμπεριεκτικότητας.

Η συγκεκριμένη μάνταλα σχηματίζεται από 6 σπείρες με εναλλάξ τοποθέτηση βοτάνων, μπαχαρικών, πετρωμάτων.

Η στροβιλιστική περιέλιξη, η σπείρα, η δίνη, η υπέρθεση δύο υλικών σωμάτων ή δύο ενεργειακών ρευμάτων, δεν είναι τίποτα άλλο παρά ο τρόπος που δημιουργείται η ζωή, πάνω από όλα είναι σύμβολο της Ζωτικής Δύναμης.

Την σπειροειδή κίνηση την βλέπουμε παντού στη φύση. Από τα πανάρχαια οστράκοδεσμα, έως το σχηματισμό των Γαλαξιών.

Βιβλιογραφία

Λουιγκάρντ Μίλερ –Χούντρα, 2007, *Μάνταλα: μια πορεία προς το κέντρο μας*, Εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα, 2007.

Μιρσέα Ελιάντε, Γιόγκα, Εκδόσεις Χατζηνικολή, Αθήνα, 1980.

Αλεξάντερ Ρούμπ, Το Ερμητικό Μουσείο, Taschen, Köln, 2006.

Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ, Μάνταλα: ένα ιερό σύμβολο της ανθρώπινης ψυχής, Εκδόσεις Ιάμβλιχος, Αθήνα, 2008.

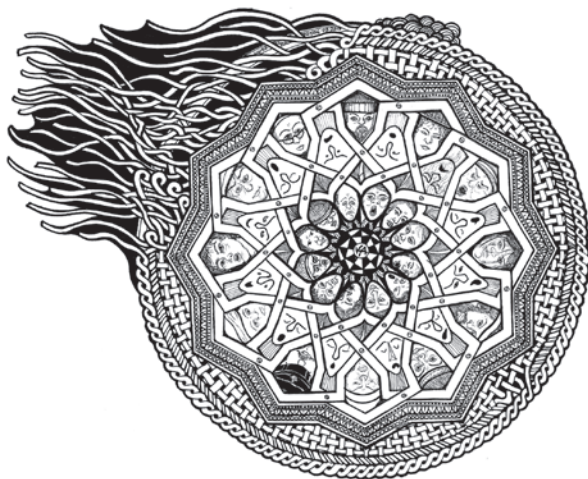
David Hoffmann, Η Νέα Ολιστική Βοτανοθεραπεία, Διόπτρα.

Μαρκομανωλάκη Κατερίνα, Συμβατική & Εναλλακτική Ιατρική, Διόρασις.

Penelope ody Μνήμη, Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών, Βοτάνων, Γαλλελής.

Picton M., Μαγικά Βότανα: ιστορία, θεραπεία, λαϊκή παράδοση, Κοχλίας.

Τζούντι Τζάκα, Θεραπείες με Φυσικά Μέσα, Κέδρος.



Ευχαριστίες

Η θεραπευτική επιλογή των βοτάνων, μπαχαρικών σε ζεύγη έγινε από την αρχιμαγείρισσα και scalar prana θεραπεύτρια Κρινά Μαρία.

Η χορήγηση των βοτάνων, μπαχαρικών εκτός από το φασκόμηλο, δεντρολίβανο, λεβάντα που συλλέχτηκαν από τον Ν.Αναγνωστόπουλο στη Σύρο, έγινε από το κατάστημα Κετσογιάν στην Πάτρα.

Η μετάφραση του κειμένου για την μαντάλα έγινε από την Ελίζα Μαυροπούλου.

Το δημιουργικό-γραφιστικό έγινε από τον Κωνσταντίνο Ιω. Καταγά.

Το σχέδιο οπισθόφυλλου είναι του Κωνσταντίνου Ιω. Καταγά.

Στοιχεία επικοινωνίας Νίκου Αναγνωστόπουλου: droseriko@gmail.com, τηλ.: 6986 617 281