AperiChiacchierata con ... Ely Gocce Di Rugiada - Mandala (4)

https://mcbuoso.blogspot.com/

https://mariacristinabuoso.blogspot.com/2023/11/aperichiacchierata-con-ely-gocce-di_0746420626.html

Ciao,

siamo ancora in compagnia con Ely per continuare a parlare dei Mandala, un argomento che interessa a molti di voi.

MC – Per prima cosa dici dove vuoi andare a prendere l'aperitivo e che aperitivo ci offri?

Ely – Vi offro una limonata alle 5 terre in Liguria **(un posto bellissimo, ci sono stata anni fa con una cara amica e qui ho avuto una idea per un mio libro)**

MC – Ho letto che I mandala lavorano su 3 piani di coscienza: fisico, psicologico e spirituale. Ti va di approfondire l'argomento?

Ely – Certamente; a livello fisico colorando il corpo si rilassa, perciò meno stress e dolore. A livello psicologico, il cervello inizia a pensare meno ai problemi e a livello spirituale ci si riconnette con una realtà superiore non necessariamente intesa come dio ma come presenza nell' universo.

MC - Secondo te, potrebbero venire usati anche nelle scuole?

Ely - Certamente, specie alle superiori, periodo problematico per tanti adolescenti.

MC – E' vero che produce un cambiamento vibrazionale? Ti va di parlarcene?

Ely – Questo cambiamento avviene se si effettua una pratica costante sui mandala e se si ha l'animo aperto al cambiamento e lavorare su se stessi. A quel punto si vibra ovvero, ci si eleva nello spirito.

MC – Ci sono disegni particolari oppure va bene qualsiasi tipo?

Ely – Qualsiasi disegni va bene, basta avere lo spirito aperto.

MC – Ho una domanda, forse stupida ma... come si fa a capire quale tipo di disegno è adatto a noi o a quello che abbiamo bisogno in quel momento?

Ely – Non è stupida è l' istinto. Se un disegno non è adatto al nostro scopo, avremo insofferenza e difficoltà a colorarlo dopo pochi minuti.

MC – Ho letto che un gruppo di monaci tibetani, mi sembra in India, crea dei mandala di sabbia per aiutare la guarigione e la pace nel mondo. Allora i mandala aiutano non solo le persone ma hanno anche un spettro più ampio di "utilità"

Ely – Chi crede nei mandala, non come hobby creativo ma come elemento spirituale, lo usa se non quotidianamente ma quasi come forma di " preghiera"

MC – Ti va di spiegarti meglio?

Ely – Quando si è stanchi, stressati e ci ferma a colorare con intenzionalità un mandala, si fa una sorta di preghiera all' universo chiedendo pace e tranquillità.

MC – So che da un po' di tempo sei diventata un'autrice di libri che trattano questo argomento. Come mai hai deciso di dedicarti a questa attività e come scegli argomenti e disegni da proporre?

Ely – E' un lavoro fatto in vari fasi. Prima scelgo il tipo di situazione negativa che desidero far aiutare a sbrogliare poi scelgo la tematica e disegni adatti a tutte le età.

MC – In Italia ci sono molte autori, che come te, fanno questi libri?

Ely – A livello spirituale e antistress, no ci sono alcuni autori che usano i mandala più come hobby creativo.

MC – E negli altri paesi?

Ely – Oramai il mandala antistress è un prodotto di nicchia, pochi autori lavorano in tal senso, per la maggior parte sono solo creativi.

MC – Per il momento diamo una tregua ai lettori su questo argomento, magari lo riprendiamo con l'anno nuovo, che ne dici?

Ely – Sicuramente è un argomento che va assorbito lentamente senza esagerare, così possa entrare in profondità.

MC – Giusto. Ancora grazie per averci fatto conoscere meglio questo i Mandala.

Alla Prossima ☺