

# Mandalové karty sebepoznání

Mandala je kruhový ornament, který je už tisíce let používán jako nástroj pro rozjímání, spojení se s tím, co nás přesahuje nebo se sebou sama. K tomu všemu můžete použít mandalové karty, které právě držíte v ruce. Oproti jiným kartám vám pomohou nejen **krátkou radou** ale i rozpoznáním toho, **ve které životní fázi se právě nacházíte**.

12 mandal a 24 zendal je vybráno tak, aby každá trojice odpovídala jedné fázi velkého kruhu mandaly. Díky tomu je můžete použít nejen jako běžné karty, ale také jako **diagnostický nástroj**, který vám napoví, co je teď ve vašem životě důležité, prozradí vám váš aktuální úkol a pomůže s dalším nasměrováním.

## Jak na to?

1. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Pokud chcete, zavřete si oči.
2. Položte si v duchu otázku, která může být konkrétní i velmi obecná.
3. **Vyberte si kartu** – podle mandaly, která vás zaujme nebo poslepu (jestli máte tendence výběr logicky zdůvodňovat, zavřete si oči). Obě varianty budou fungovat stejně dobře.
4. Chvilí se na mandalu dívejte a **uvědomte si, jak na vás působí**. Jaké pocity ve vás vyvolává? Kdyby mohla mluvit, co by vám asi říkala? Udělejte si poznámky na papír nebo o tom mluvte nahlas.  
*Tip pro hravé:* udělejte “rozbor mandaly” podle barev a tvarů. Pomocnou osnovu najdete v knize Mandaly sebepoznání na str. 173 a 174.
5. Otočte kartu a **přečtěte si její poselství**. Rozumíte mu nebo potřebujete další nápovědu?
6. Nad textem s poselstvím karty najdete **číslo**, které vám napoví, **do jaké fáze z velkého kruhu mandaly** vámi vybraná karta **patří**.
7. Pokud neznáte význam jednotlivých fází velkého kruhu mandaly, zalistujte knihou Mandaly sebepoznání. V příslušné kapitole najdete vše, co potřebujete vědět. Jako bonus si vybranou mandalu můžete vymalovat nebo vyzentanglovat po svém a dát tak aktuálnímu tématu tolik prostoru, kolik potřebuje.