

Антистресс

МАГИЧЕСКИЕ КРУГИ

*от усталости, депрессии,
тяжелых переживаний и одиночества*



Серия «Антистресс»

Магические круги
от усталости, депрессии,
тяжелых переживаний
и одиночества



Москва
Издательство АСТ

УДК 133.4
ББК 86.42
Б 73

Магические круги от усталости, депрессии, тяжелых переживаний и одиночества
Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Богданова, Жанна.

Б 73 Магические круги от усталости, депрессии, тяжелых переживаний и одиночества / Ж. Богданова. — Москва : Издательство АСТ ; Ростов н/Д : Книжкин Дом, 2015. — 48 с.: ил. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-092063-1

Кому полезна мандала-терапия? Как она может помочь нам в этом стремительном темпе современной жизни? Об этом вы узнаете, окунувшись в мир удивительных изображений, которые волшебным образом способны изменить вашу жизнь к лучшему.

УДК 133.4
ББК 86.42

16+

Издание для досуга
Серия «Антистресс»

Богданова Жанна

**Магические круги от усталости, депрессии,
тяжелых переживаний и одиночества**

Главный редактор: *Ж. Фролова*
Выпускающий редактор: *О. Зарина*
Младший редактор: *Е. Пилипенко*
Технический редактор: *Т. Тимошина*
Корректор: *О. Соколова*
Компьютерный дизайн обложки: *М. Сафиуллина*
Компьютерный дизайн верстки: *И. Басова*

Подписано в печать 24.07.2015. Формат 84х90/16. Усл. печ. л. 4,2

Тираж 4 000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»

129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

ISBN 978-5-17-092063-1

© Ж. Богданова, 2015
© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015



Введение

Мандала (в переводе с санскрита: «круг», «диск», «сфера») — сакрализованный графический символ сложной структуры, магический рисунок, широко используемый в буддийском и индуистском тантризме как наглядное пособие для созерцательной медитации, которое имеет определенный информационный смысл, зашифрованный в форме и цвете. Символизирует баланс, душевную гармонию и единство. Если внимательно всматриваться в подобные рисунки, которые завораживают своей глубиной и бесконечностью, можно невольно поддаться их магии и впасть в гипнотическое состояние.

Карл Юнг первым познакомил западных исследователей с понятием мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь в конкретный момент: в процессе рисования или раскрашивания мандалы можно увидеть, как происходит наше развитие и восстановление целостности. Из бессознательного приходят образы, осознавая которые мы можем излечивать себя и находить гармонию со своей природной сущностью.

Психоаналитик интерпретировал мандалу как физическую проекцию психического мира. Юнг заметил, что в сложные периоды жизни наше бессознательное побуждает нас либо видеть такие круги во сне, либо спонтанно рисовать их в своем воображении самостоятельно. Сила мандалы заключается в ее защитных способностях: она оберегает дух от рассеяния и помогает примирить разные части нашей личности друг с другом. Благодаря медитации с использованием мандалы, мы способны видеть путь к центру себя и восстанавливать свою целостность.

Существует огромное количество определений, чем именно является мандала, и все они по-своему верны и уникальны. Множество значений это по-

нятие имеет потому, что мандала — простейшая форма реализации всеобщего принципа построения формы замкнутого волнового пространства. А сам принцип является основополагающим в процессе морфогенеза объектов, построенных в произвольном порядке.

Мандала способствует ускорению вашего духовного развития. Те нефизические сущности, которые непосредственно работают с вами, через эти структуры посылают информацию в ваше индивидуальное сознание.

Арт-терапия с использованием мандал — это инструмент для оздоровления и исцеления нашей психики.

Преодолеть стрессовое состояние можно двумя способами: испытывая повышенное напряжение или расслабление. Все мандалы нашей серии **«Антистресс»** и **«Арт-терапия»** способствуют духовному и физическому успокоению, которое помогает снятию напряжения через расслабление или, наоборот, через определенную напряженную концентрацию. Каждая мандала по-своему уникальна и несет в себе вибрации, передающие вам частицы умиротворения на всех уровнях. Все изображения несут заряд положительной энергии релаксации и спокойствия.

Еще в конце 70-х — начале 80-х гг. прошлого столетия мандала считалась целым направлением в арт-терапии, позволяющим исследовать внутреннее «Я», выстроить гармоничный баланс внутри человека. Это своеобразный инструмент, который используется не только в индивидуальной, но и в групповой психологической работе. Мандала-терапия стала направлением, исследующим не только отношения человека с внешней реальностью, но и взаимоотношения между различными аспектами внутренней реальности.



Арт-терапия используется практически во всех направлениях психотерапии, также методами арт-терапии пользуется педагогика, социальная работа и бизнес.

Медитируя, рисуя и раскрашивая мандалу, мы общаемся с нашим внутренним «Я», и это общение оказывает терапевтический эффект на наш организм в целом и на отдельные, проблемные зоны в частности. Пересматривая свой опыт, свои ошибки, осознавая свои истинные желания и потребности, мы исцеляем и обновляем себя, и тогда нам становится намного легче найти новые цели и ресурсы для дальнейшего существования и развития.

Ведь при рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции, переживания и ощущения из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет изображено на мандале. Это своеобразное зеркало, показывающее происходящее внутри нас. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов: материализация, возможность выразить эмоции, не копаясь в глубинах собственного сознания, не занимаясь самобичеванием или поиском причин возникновения тех или иных проблем. Это удивительная возможность увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны, и придать энергии материальную форму.

Мандала-терапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии физического или психического здоровья. Это не сложно: взять в руки лист бумаги, карандаши или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений как детьми, так и их родителями.

В нашем обществе не принято демонстративно выражать свои эмоции, но для энергии эмоций должен быть какой-то выход. Если же его нет, эта

энергия уходит глубоко внутрь, что влечет за собой процесс разрушения внутренних органов. Например, подавленный гнев начинает потихоньку разрушать печень, а в желчном пузыре начинаются процессы, которые потом приведут к образованию камней. Если человек заглушил слезы, не позволил себе плакать, и тем самым не дал выход негативным эмоциям, то это является основанием для дальнейших депрессий и болезней бронхов и легких. Невыраженная ярость и злость бьет по сердечно-сосудистой системе, и уже в подростковом возрасте может быть диагностирована вегетососудистая дистония. Головокружения, мигрени — это последствия невыраженных эмоций. Запрет на страхи бьет по почкам и дает основу для заболеваний моче-половой системы и бесплодия. Все эти заболевания на физическом уровне проявятся спустя годы, но основа закладывается задолго до первых признаков возникновения. То есть любые стрессовые состояния нашего организма накладывают определенный отпечаток на все наши органы.

Арт-терапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому и чувственному выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой. Это особенно важно для людей, которые не могут «выговориться», заставить себя говорить о своих проблемах и переживаниях, чувствах и эмоциях, потому что выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге, зачастую ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества исчезает или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате человек правильнее и реальнее оценивает свои ощущения и переживания. Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутрен-



нее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда они спонтанны, не обдуманы и создаются по наитию. Причем для дан-

ного процесса используются элементарные художественные средства, а опыт в творческой деятельности не требуется.

Цвет и форма мандалы

Известно, что цвет и форма оказывают сильное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Но для того чтобы выбор того или иного цвета или формы был более осознанным, вы можете ознакомиться с некоторыми характеристиками основных символов и цветов, используемых при создании мандалы.

Цвета мандалы

Цвет является выражением эмоций, и в мандале каждый цвет имеет свое определенное значение и наносит на рисунок свою смысловую нагрузку.

 **Красный — цвет активности.** Символизирует огонь, пламя, энергию, жизнь, активность, благоденствие, активную мужскую энергию, страсть. Обеспечивает запас энергии и выживания. Активирует творческий импульс. Обладает особой силой воли и могущества.

 **Оранжевый — цвет Солнца.** Является облегченной формой красного цвета, то есть символизирует «границу огня». Обозначает движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Обеспечивает гармонию полярностей путем выравнивания мужского и женского восприятия. Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения. Символизирует те же качества, что

и красный цвет, только не в таком агрессивном проявлении.

 **Розовый — цвет сердечной любви.** Символизирует женственность, добро, гармонию, любовь, нежность, утонченность. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.

 **Желтый — цвет Первичной Материи.** Передает способность нашего духа видеть, воспринимать и понимать. В мандале желтый цвет ассоциируется с активным мужским началом. Символизирует интуицию, разум, смысл, мудрость, свободу, божественное озарение, восхищение. Зарождает интерес к духовным ценностям. Исцеляет ум и тело. Формирует духовный иммунитет, защищает от низких вибрационных энергий. Его использование в мандале свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд.

 **Зеленый — цвет бессмертия.** Цвет отвечает за стремление к обновлению, созидательные и целительные силы в человеке. Данный цвет символизирует мироздание, жизнь, веру, гармонию, мягкость, обновление, целостность. Способствует объективному видению мира. Наполняет энергией для реализации задуманного, наделяет мудрой способностью воспринимать других



людей, защищать их и помогать им. Зеленый цвет объединяет в себе желтый и голубой цвета и, таким образом, является символом целостности мужского и женского начал.

 **Голубой — цвет истины.** Цвет является символом покоя, мира, ясности, миролюбия, творчества, легкости, слова, знания, идеи, преданности, разума. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения. В христианстве голубой цвет считается символом женского начала и прообразом материнства. В мандале голубой цвет, соответственно, символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

 Еще одним оттенком голубого является **бирюзовый** цвет, получивший свое название от бирюзы — драгоценного камня, который обладает целебными свойствами и защищает своего владельца. Комбинация зеленого и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. В традиционных мандалах бирюзовый цвет встречается очень часто.

 **Синий — цвет духовного обновления.** Символизирует Вселенную, время, глубину, тайну, гармонию, устойчивость, познание, защиту, мудрость, покой. Гармонизирует и приводит в равновесие все аспекты жизни. Наделяет способностью выявлять причинно-следственные связи. В мандалах синий цвет характеризует интуицию и мудрость, способность взглянуть на бесконечную реальность через видимые формы, через жизненный цикл, который вбирает в себя начало и конец, рождение и смерть.

 **Фиолетовый — цвет души.** Обозначает интеллект, ментальность, понимание, знание,

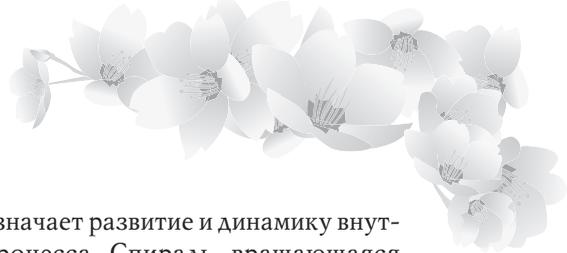
веру, таинство, воодушевление, смирение, духовность. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения. В мандалах фиолетовый цвет, рожденный из двух цветов: красного и синего, означает энергию (красный), проявляющуюся на духовном уровне (голубой). Фиолетовый цвет обозначает стремление наладить «магические» связи с самим собой и с окружающим миром, а в экстремальных ситуациях может символизировать чрезмерную индивидуальность, эгоцентрическое поведение и поступки.

 **Черный — цвет Абсолюта.** Символизирует ночь, покой, тьму, таинственность, тайну. Олицетворяет бесконечность и женскую жизненную силу. Способствует завершению незавершенного, формирует внутреннюю стойкость. Укрепляет силу Духа.

 **Белый — цвет чистоты и одухотворенности.** Символизирует свет, покой, удачу, очищение, исцеление, целомудрие, девственность, единство, целостность, сосредоточенность. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.

 **Серый** цвет — это нейтральный цвет, состоящий из черного и белого. Он может рассматриваться как выражение равновесного состояния противоположностей. Серый цвет может быть признаком недостатка чувств, а в некоторых случаях и депрессивного состояния.

Если в вашей мандале гармонично сочетаются цвета, соответствующие семи цветам радуги, — это свидетельствует о наличии «ощущения радуги». Дождь как оплодотворяющий элемент и дуга как олицетворение связи между отдельными частями являются символом магического духовного возрождения.



Формы и символы мандалы

Создавая мандалу, мы всегда создаем и свои персональные символы, которые передают то, чем мы являемся в настоящее время. Но существует и традиционное значение основных символов и форм, используемых в создании мандал, которые необходимо знать:

 **Квадрат** означает движение энергии, состояние открытости или закрытости, символизирует стабильность, равновесие, способность мыслить и преобразовывать дух в материю.

 **Круг** символизирует целостность и защищенность, равновесие и порядок.

 Символизм **треугольника** зависит от положения его вершины: если вершина треугольника направлена вверх, то это означает мужественность, силу жизни, движение, стремление к созиданию, если вниз — разрушение.

 **Молния** — разрушительная или созидательная божественная сила, озарение, свет, излечивание энергией души, новая фаза роста.

 **Крест** указывает на нерешительность человека, часто символизирует союз сознательного и подсознательного, жизни и смерти, неба и земли. Крест в рисунке мандалы означает, что вы стоите на перекрестке путей, необходимо предпринять какие-то шаги и наметить новые цели.

 **Пятиконечная звезда** передает уверенность в себе. Это универсальный символ защиты, свободы и эволюции, всего духовного и возвышенного.

 **Спираль** означает развитие и динамику внутреннего процесса. Спираль, вращающаяся вправо, символизирует путь солнца и растущую луну, начало создания, влево — символ регресса, несет энергию разрушения.

 **Свастика** является символом действия и динамики, движется вокруг центра и поэтому символизирует жизнь. Аналогично спирали расположение ее концов указывает на значение направления движения. Различают правовращающуюся свастику и левовращающуюся.

 **Животные**, изображенные на рисунке мандалы, — это отражение вашего представления о бессознательном.

 **Звезда** — вдохновение, небесное провидение, изобретательность, энтузиазм; падающая звезда — надежда, благосклонность звезд; четырехконечная звезда — «оно», целостность души; пятиконечная звезда — высокая самооценка, крепко стоять на ногах, способность реализовать вдохновение на практике; много звезд — множество возможностей, разнообразие целей; большая звезда — индивидуальные особенности (для однозначной интерпретации можно обратиться к символическому значению числа, соответствующему количеству лучей звезды).

 **Птица** — человеческая душа, перевоплощение, воображение, интуиция, духовность; орел — мощь, гордость, посланец Бога; сова — несчастье, мудрость, взгляд, пронзающий тьму; голубь — мир, чистота, святой дух; стая птиц — опасность, концентрация сил, поиск, осознание себя на высшем уровне.

 **Стрела** — быстрота, движение, сознание, стрела любви, чувственность и наслаждение.



 **Лотос** символизирует космос и человека: корень символизирует материальную жизнь, а стебель — астральную жизнь. Лотос часто рисуется в мандалах и значение его зависит от количества лепестков. Так, в Индии лотос с восьмью лепестками считается центром, сравнимым с восьмью направлениями неба, а лотос с тысячей лепестков символизирует окончательное освобождение.

 **Глаз** в центре или в центре какой-нибудь фигуры на рисунке мандалы символизирует солнце, ясновидение.

 **Капли** — плодородие, чистота, очищение, слезы, разочарование, грусть, гнев, огорче-

ние, ярость, горе, рана, но также радость, утешение, прощение.

 **Лабиринт** — символ поиска собственного центра внутри себя. Именно в самом себе находится много различных ловушек и тупиков. Лабиринты появляются на рисунках мандалы тогда, когда человек начинает искать выход, когда появляется желание действовать, это одновременно и доступ к новым идеям.

 **Сердце** символизирует любовь, счастье, волю, отвагу, признательность, просветление.

 **Цветы** в нарисованной мандале — символ весны и красоты, жизни и Вселенной.

Как работать с мандалой

Работая над созданием мандалы, все время держите в мыслях цель, с которой вы создаете ее.

Когда вы медитируете с мандалой, желательно чтобы вас никто не беспокоил. Это не займет много времени, максимум 10–15 минут в день в любое свободное время.

Распечатайте выбранную вами мандалу на цветном принтере. Поместите ее напротив себя на расстоянии примерно 1,5–2 метров, на уровне глаз. Примите удобное положение (сидя, лежа) и расслабьтесь: можно зажечь свечи, включить приятную музыку. Просто смотрите на мандалу в течение 10–15 минут, стараясь почувствовать ее энергию. Постарайтесь ощутить, какая часть вашего тела особенно резонирует с ней. Очистив разум от всех эмоций и мыслей, направьте взгляд в центр изображения мандалы, но не фокусируйте его. Обратите бесстрастное внимание наблюдателя внутри

себя и «прислушайтесь». При возникновении каких-либо ощущений, не пытайтесь их оценивать или анализировать, просто сфокусируйте внимание на них, чтобы усилить эффект до максимума и продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него все глубже. Прокручивайте в уме цель, ради которой создавалась данная мандала, с пониманием того, что сейчас вы получаете энергию для реализации этой цели.

Вкратце, алгоритм работы с мандалой включает в себя следующие этапы:

1. Поставьте мандалу перед собой, всмотритесь в нее, сосредоточив свое внимание на центре. Сосредоточенность в центре мандалы тесно приемыкает к процессу очищения ума и тела. Это концентрация рассеивающихся «зрений», фокусирование их на одной центральной точке.

2. Процесс концентрации — это постепенное отстранение от всех тревог и привязанностей,



стремление сфокусировать свое сознание и удерживать его в устойчивом состоянии. Постарайтесь не моргать, так как моргание сбивает поступающий поток информации.

3. В процессе смотрения в центр мандалы вы добиваетесь эффекта обозрения всего рисунка за счет включения периферического зрения, и бегать глазами по рисунку, чтобы рассмотреть его, необходимости нет: фокусируя взгляд в одной точке (центр мандалы), вы видите всю картину.

4. В определенный момент начнут появляться различные визуальные эффекты. У каждого человека они могут быть свои, индивидуальные:

- появление объема у рисунка;
- затемнение рисунка по краям и яркое прояснение в центре (эффект туннельного зрения);
- одна фигура начинает превалировать, как бы перекрывать другие;
- игра цвета и т. д.

5. Закрыв глаза, вы можете увидеть пространство, которое откроется перед вами в проекции мандалы. Рассматривайте мандалу до тех пор, пока она не начнет исчезать.

6. Можете все повторить заново.

7. И самое главное: мандала — это живое существо, поэтому, поработав с ней, обязательно поблагодарите ее!

Но прежде, чем начать применение мандалы в практической жизни, следует знать следующее:

1. Мандалы управляются вашими мыслями, поэтому, чем положительнее будет заложенная в них информация, тем больше энергии она привлечет к себе через этот канал.

2. Мандалы не являются источниками энергии, это проводники энергии, притягивающие ее из единого энергоинформационного пространства.

3. Энергия мандал мгновенно распространяется на любые расстояния, пронизывая все препятствия; взаимодействие человека с ними происходит непрерывно, и интенсивность этого обмена постоянно нарастает.

4. Настройка на работу с мандалами производится мысленно, вне зависимости от их местонахождения, поскольку они хранятся в любом месте. Пользоваться ими можно в любое время суток.

5. Месторасположение мандал не имеет значение — их можно класть, ставить так, как вы захотите: действие от этого не ослабнет; одновременно в процессе медитации можно использовать до 3–4 изображений.

6. Работать с мандалами можно каждый день, в зависимости от индивидуальной потребности (по 15–30 минут, делая перерыв на каждый седьмой день). Через 5–6 месяцев занятия можно проводить уже через 1–2 дня, спустя год сделать их еще реже и заниматься сознательно только тогда, когда для этого появляется внутренняя необходимость.

Применение мандалы

Сфера применения мандал достаточно широка: с их помощью можно снимать головные боли, уменьшать воздействие метеорологических факторов, медитировать, тренировать память, внимание, нейтрализовать геопатогенные зоны, использовать для очистки любых пространств,

предметов и организмов. В буддийской и индуистской религиях довольно часто практикуют молитву с помощью мандал.

Также мандалы традиционно использовались в целительских практиках различных культур и народов. Терапевтический эффект мандалы может



быть использован как средство самопомощи при стрессе, соматическом заболевании, эмоциональном расстройстве как взрослого, так и ребенка.

Мандала-терапия эффективна в решении самых разнообразных проблем: от проблем в общении, семейных, творческих, до профессиональных. С эзотерической точки зрения мандала является энергетической матрицей, которая взаимодействует с человеком на многомерном уровне. Через мандалу человек подключается к целительному источнику.

Мандала также способствует ускорению вашего духовного развития. Те нефизические сущности, которые непосредственно работают с вами, через эти структуры посылают информацию в ваше индивидуальное сознание.

В более прикладном смысле работу с мандалами можно использовать для управления своей жизненной энергией — ци, для активизации сил, для освобождения от психотравм, стрессов, депрессий, психосоматических расстройств, экзистенциальных переживаний (конечность бытия, одиночество, вина), хронической усталости, возрастных кризисов.

Традиционно мандалы применяют для:

- оздоровления, исцеления организма;
- очищения пространства;
- защиты в качестве оберега (дома, семьи, автомобиля и т. д.);
- привлечения в жизнь удачи, везения;
- проработки и корректировки каких-либо отрицательных качеств;
- работы с сознанием/подсознанием, медитации;
- разрешения многих семейных проблем, улучшения взаимоотношений на работе;
- обретения любви, семьи;
- устранения различных психоэмоциональных блоков, комплексов, страхов;
- развития бизнеса, реализация проектов.

Посредством созерцания мандалы, либо нахождения ее в пространстве (салон машины, входная дверь, окно, кошелек, т. е. вещи, которые находятся при вас большую часть времени), а также рисунка на теле, вы не только защищаетесь от воздействия вредных энергий окружающего мира, вы, как магнит, притягиваете к себе все только самое положительное.

Оздоровление организма

Для оздоровления всего организма надо найти спокойное место и время. Положите изображение себе на колени либо поместите перед собой на уровне глаз.

Примите удобную позу, максимально расслабьтесь и пристально смотрите на мандалу. Погружаясь в узоры, настройтесь на вибрацию добра, отдыха и покоя. Вообразите, что это живая точка пространства, которая сочувственно выслушивает вас и все понимает.

Поэтому, обращаясь через мандалу к Миру, пожелайте ему мысленно или вслух благополучия и счастья, а уже после этого четко сформулируйте свое желание, например: «Пусть исчезнут все мои болезни (перечисление болезней), а моя аура станет мощной и плотной, надежно защищая меня от всяческих бед и напастей. Я здоров». Пожелайте себе то, что вы хотите. Затем закройте глаза и мысленно вернитесь в тот период своей жизни, когда вы были счастливы и здоровы.

Такое состояние должно продлиться примерно 15–20 минут. Если вы уснете, это к лучшему — во время сна восстановление идет эффективней.

Зарядка энергией воды

Мандала, являясь проводником высокочастотных вибраций, может положительно повлиять на воду, структурировав ее особым образом, сотворяя из «мертвой воды» (т. е. утратившей свою



структуру и, вследствие этого, не очень полезной для здоровья) «живую». Налейте вечером в стеклянный сосуд сырую воду, накройте его изображением мандалы, которую вы выбрали, и мысленно или вслух сформулируйте свое желание, к примеру: «Пусть эта вода зарядится энергией, которая очистит ее от всех вредных примесей, пусть она очистит мой организм, поможет избавиться от болезней (перечисление болезней), успокоит мою нервную систему, принесет наилучшее благо для меня».

Необходимо, чтобы все пожелания, которые вы формулируете, были предельно искренними и произнесенными с верой в успех. Обычно вода готова к использованию уже через несколько часов. Для усиления эффекта можно использовать сразу несколько изображений, например, одним накрыв сосуд сверху, а другое — приложив ко дну.

Вода, заряженная подобным образом, годится для употребления в пищу, полива цветов и т.д. Если купать ребенка в такой воде, малыш будет более спокойным. Также эту воду можно использовать в качестве «концентрата», добавляя ее небольшое количество в обычную воду, таким образом вся вода через некоторое время впитает в себя энергию заряженной и станет структурированной.

Обереги, талисманы, защита с помощью мандалы

Мандалы можно использовать в качестве оберегов и талисманов. Задайте выбранной мандале программу вашей защиты, например: «Поставь энергетический щит против воздействия вредных энергий окружающей среды, злых мыслей и недобрых действий». Такой оберег надо постоянно носить с собой. Можно помещать в салон машины, на входную дверь, окно, в кошелек, с теми

вещами, которые находятся при вас большую часть времени.

Активизируйте: «Я ставлю защиту моего разума, тела и души от воздействия вредных энергий окружающего меня мира». «Через порог этого дома не проникнет никакое зло».

Вдохновение для творчества

Для прилива вдохновения достаточно просто занести мандалу в помещение, где находится ваша творческая мастерская. Мандала способствует расширению творческого потенциала, стимулирует творческую деятельность, помогает найти силы и способы для реализации творческих идей.

Медитация с помощью мандалы

При медитировании с использованием мандал вы тренируете умение своих глаз концентрироваться на определенном элементе души. Обычно мандалы поделены на сегменты, каждый из которых несет свою смысловую нагрузку и информацию. Работая по направлению от периферии к центру, вы связываетесь с энергией различных элементов, входящих в состав мандал, и впитываете ее. Постепенно ваш взгляд фокусируется на центре, который является олицетворением духовного начала и точкой озарения. Такие медитации особенно эффективны, когда вам необходимо сосредоточить свое внимание, но сложно сконцентрироваться. Символика сочетаний форм и цветов становится глубоко личной, поэтому многие стараются создать или заказывают персональные мандалы.

Если вы научитесь правильно работать с мандалой, она станет для вас действенным инструментом открытия и использования своей внутренней энергии, «ключом» к вашим скрытым внутренним ресурсам.



Настраиваясь на медитацию с мандалой, мы включаемся в особый ритм, способствующий восприятию космической энергии, и, получив новую информацию, можем проанализировать свою

жизнь, узнать, какими качествами изначально обладаем, получаем возможность сознательно скорректировать свои слабые стороны, чтобы добиться решения тех задач, которые стоят перед нами.

Создаем мандалу самостоятельно

Каждый желающий может создать самостоятельно свою собственную мандалу.

Но для начала необходимо определиться, для какой цели вы создаете свою мандалу. Что вы хотите от нее получить? Если, например, вашей целью является улучшение здоровья, тогда надо определить, какой орган вас больше всего беспокоит и с какими цветами у вас ассоциируется здоровый, хорошо работающий орган.

Сердце, например, может быть и красного, и зеленого, и голубого цветов, в зависимости от вашего самочувствия в конкретный момент. Не беспокойтесь, вы не выберете цвет, который вам навредит. Ваш организм сам подскажет, что для вас в данный момент нужнее всего.

Или, может быть, вы хотите улучшить свое финансовое состояние? Тогда определитесь, какого цвета благополучие в вашем понимании.

Желаете привлечь любовь — подумайте, какого цвета та любовь, которую вы привлекаете? Она ведь совсем не обязательно должна быть красного или розового цвета, с которыми обычно ассоциируют любовь художники. Кто-то хочет всепоглощающей страсти, а кто-то уютного домашнего очага. Кто-то хочет разнообразия, а кто-то — стабильности. Все очень индивидуально и лично.

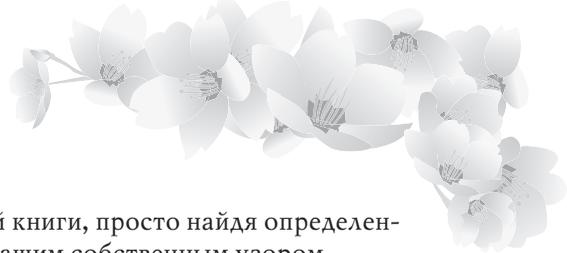
Созданная самостоятельно мандала помогает человеку лучше понять себя, другими слова-

ми, ее изображение помогает понять и увидеть свое внутреннее состояние. При рисовании мандалы человек раскрывает себя, проявляет бессознательное начало и определяет свои мысли, цели и желания. Благодаря концентрации на своем внутреннем мире и его бессознательных проявлениях он начинает лучше понимать те сигналы, которые время от времени подает ему его душа.

Рисуя мандалу, человек оказывается внутри своего воображения, в мире мифологических образов, которые помогают выйти за пределы сознательного и расширяют его возможности в познании самого себя, а иногда даже своей роли в жизни других людей.

Нарисовать мандалу достаточно просто. Для этого необходимо взять лист бумаги, кисточки и краски, начертить на листе круг, а внутри этого круга можно рисовать все, что угодно. Ограничиваться диаметром круга не обязательно, можно смело выходить за его границы, ведь для воображения нет предела. Карандашами, красками или фломастерами закрасьте каждый сектор. Вспомните, как рисование привлекало вас в детстве, и насладитесь процессом. Действуйте так, как подсказывает ваше подсознание, просит ваша душа: никаких правил здесь нет!

Обратите внимание на то, что вы чувствуете, раскрывая мандалу. Как вы относитесь к тому



или иному цветку? Как воспринимается цвет потом, когда закрашены соседние участки? Какой цвет нравится больше, какой меньше? Какой совсем не нравится? Все ваши ощущения могут быть ключами при создании вашей мандалы для решения какой-то задачи.

Когда вы будете экспериментировать, раскрашивая цветное колесо, вы наверняка поймете, что конкретно для вас значит тот или иной цвет.

При создании своей собственной мандалы руководствуйтесь, прежде всего, значением цветов именно для той цели, которую вы преследуете. Ведь рисунок работает лучше всего, когда создана лично вами.

Значение получившейся мандалы вы сможете найти, воспользовавшись готовыми рисунками

мандал из нашей книги, просто найдя определенное сходство с вашим собственным узором.

Мандала позволяет установить баланс мира с гармонией в душе. С помощью мандалы вы сможете решить любые внутренние проблемы, а кроме того, открыть в себе новые таланты и способности. Если вы серьезно заинтересовались данным способом психоанализа, то самое время начать изучать информацию о нем. Не забывайте о том, что ваше здоровье и счастье в ваших собственных руках!

Исследуйте себя, рисуйте и изучайте мандалы, высвобождайте свою внутреннюю творческую энергию, входите в состояние медитации. Таким образом вы сможете лучше понять себя, увидеть скрытые причины своих поступков и избавиться от глубоких психологических проблем.

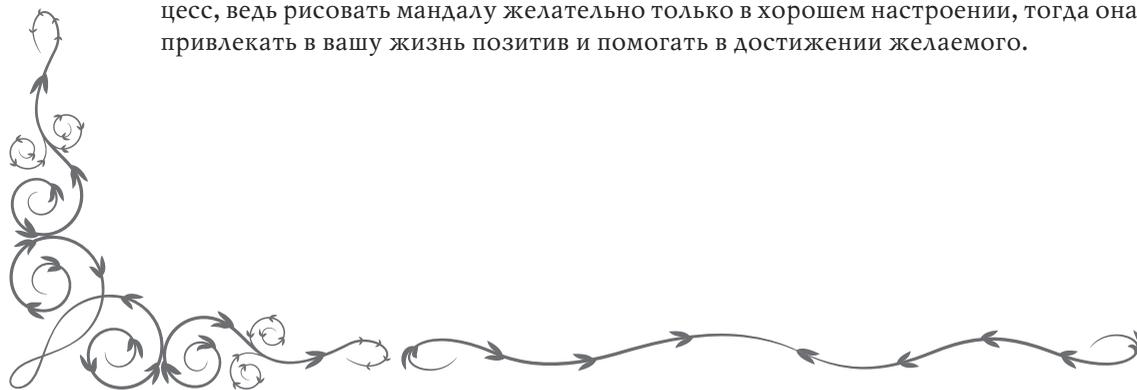


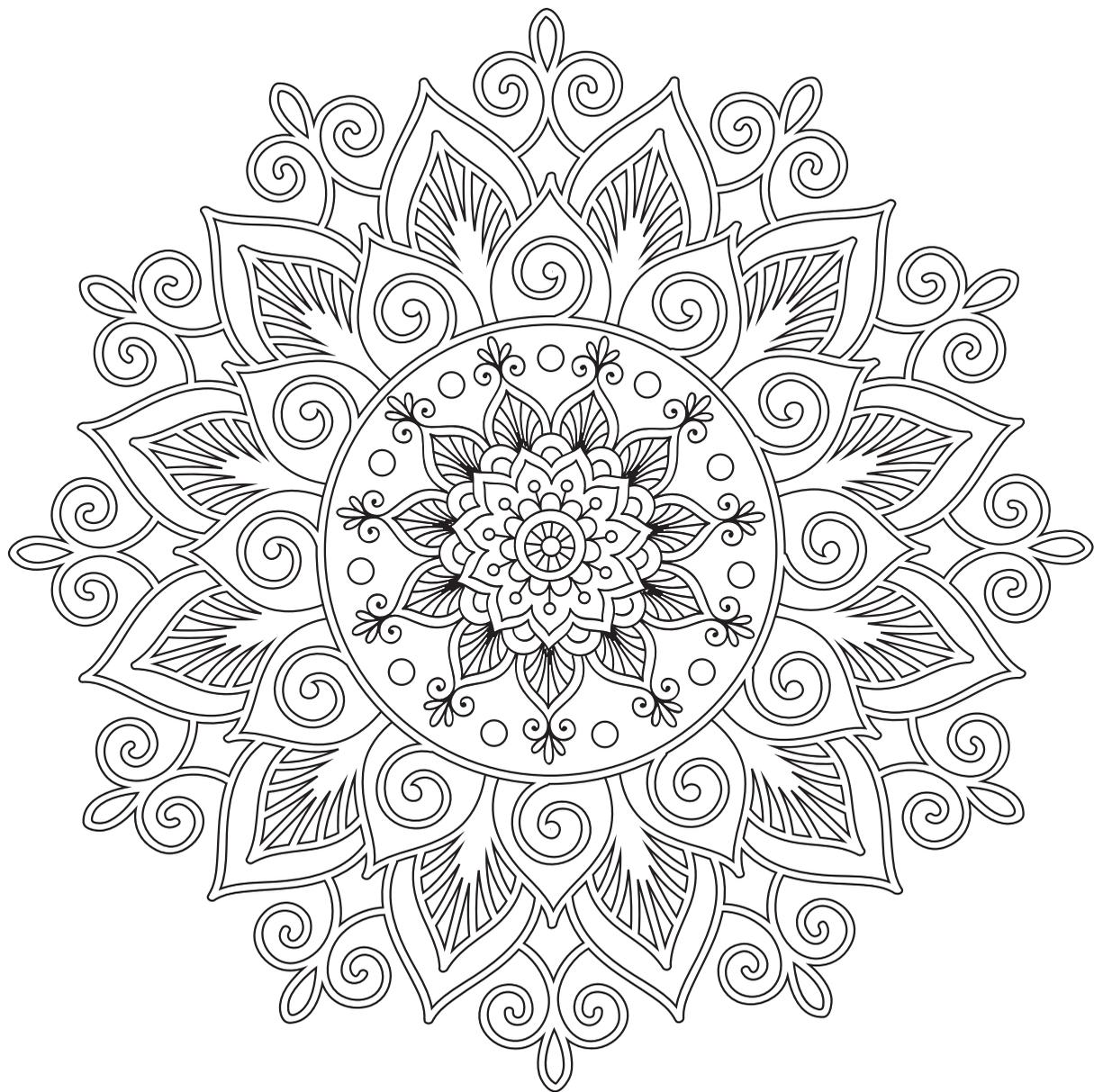
Мандала «Райский цветок»

Мандала «Райский цветок» имеет объем и разворачивается как прекрасный цветок, вспыхивая огнем творчества, который обретает первозданную природу. Лепестки этого волшебного цветка воспаряют в небо, помогая обрести крылья творческим натурам.

Мандала добавляет свет в сердце человека и помогает найти творческое вдохновение.

Понаблюдайте за эмоциями, которые возникнут у вас в процессе рисования и раскрашивания. Каждый нюанс имеет свой особый смысл. Постарайтесь настроить себя на позитивную волну, убедите себя в том, что все получится, и тогда ваша мандала будет обладать невероятной силой воздействия. Если получившийся рисунок вам не нравится, выбросьте его (пользы от него все равно не будет) и приступайте к созданию нового. Если же вы чувствуете усталость или раздражение, то лучше отложить творческий процесс, ведь рисовать мандалу желательно только в хорошем настроении, тогда она будет привлекать в вашу жизнь позитив и помогать в достижении желаемого.





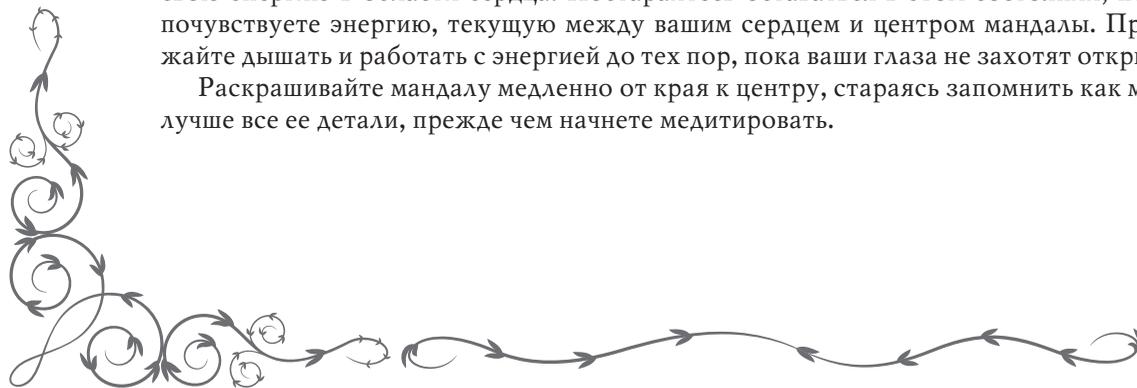


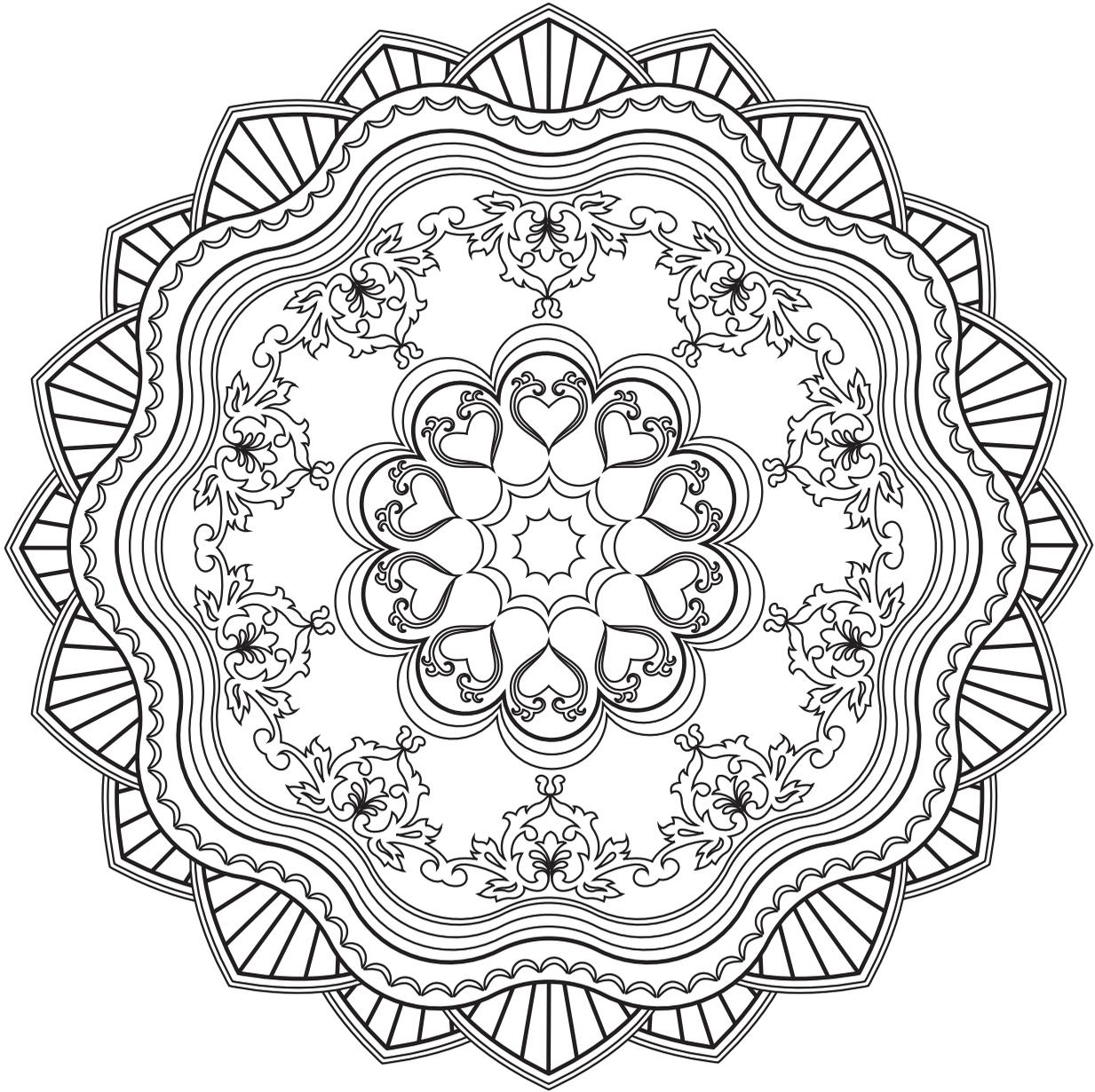
Мандала «Привлечение любви»

Как известно, сердце — символ источника жизни, любви, а место любви — в сердце. В центре этой мандалы: сияющие сердца, которые замыкают круг. Усиление энергии любви происходит благодаря увеличению числа символов: энергия любви тоже увеличивается в несколько раз.

Для медитации с этой мандалой выберите, прежде всего, удобное для вас положение, затем сфокусируйте взгляд на центре рисунка, одновременно с этим сосредоточьте свою энергию в области сердца. Постарайтесь оставаться в этом состоянии, пока не почувствуете энергию, текущую между вашим сердцем и центром мандалы. Продолжайте дышать и работать с энергией до тех пор, пока ваши глаза не захотят открыться.

Раскрашивайте мандалу медленно от края к центру, стараясь запомнить как можно лучше все ее детали, прежде чем начнете медитировать.







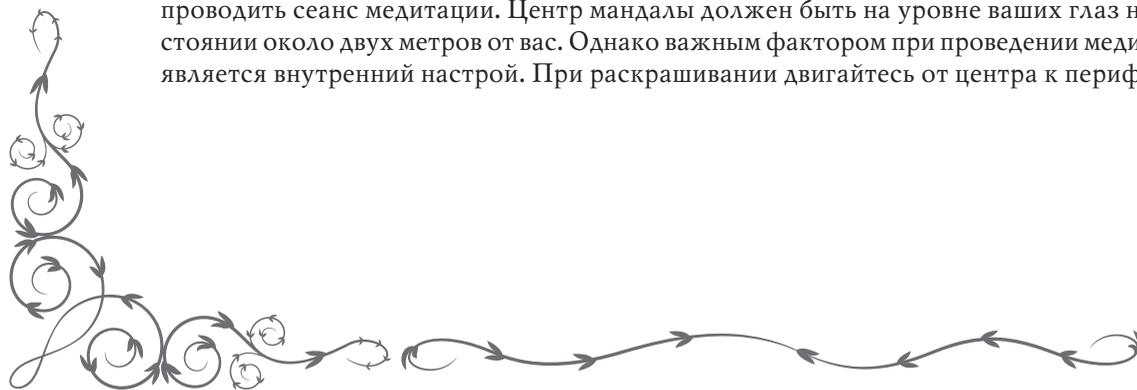
Мандала «Исполнение желаний»

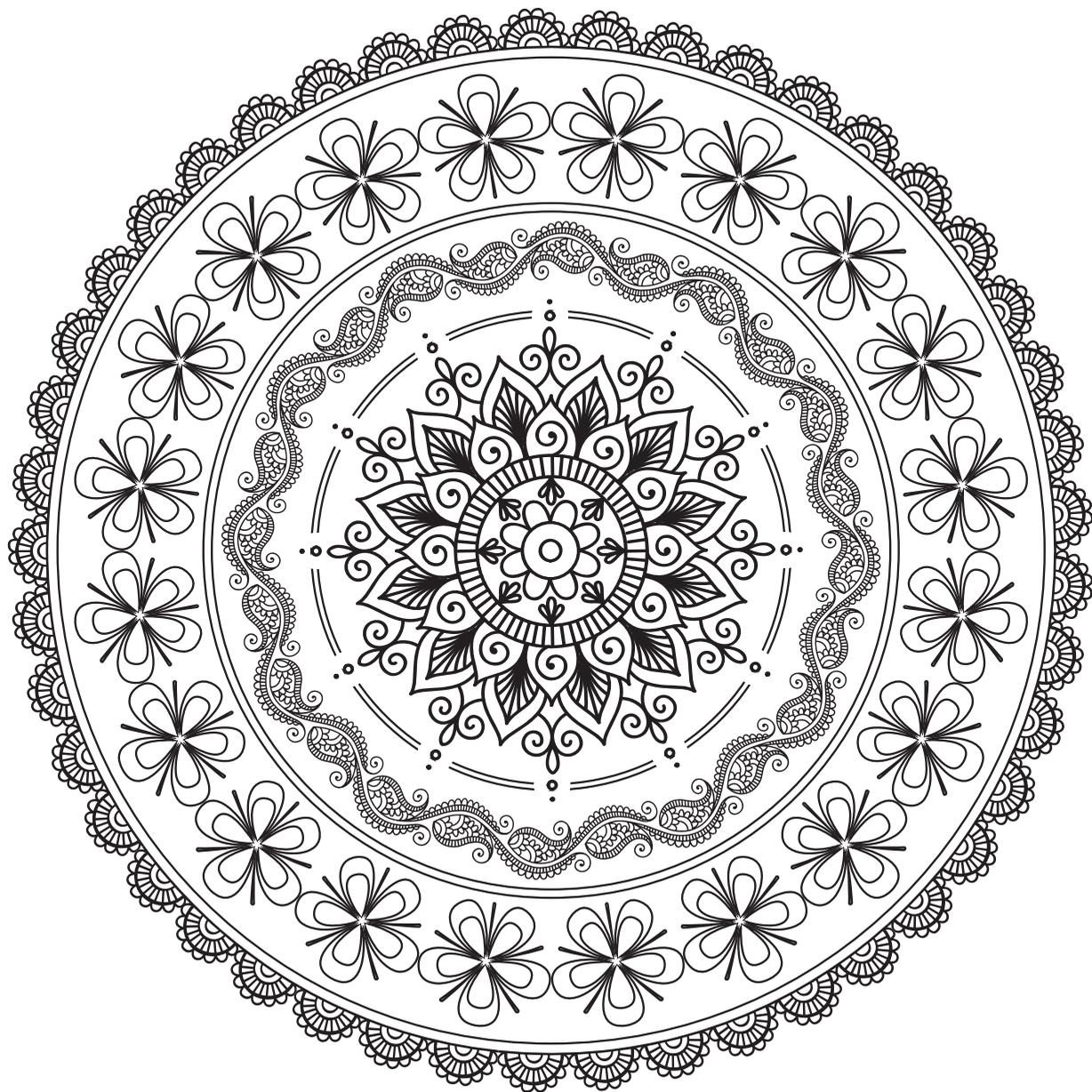
Мандала «Исполнение желаний» содержит в себе силу единства, исцеления, равновесия и целостности. В центре мандалы сосредоточена вся суть этой силы. Ощутите поток энергии между сердцем и центром мандалы. Закройте глаза и почувствуйте гармонию внутри себя. Позвольте себе ощутить все то, что мандала посылает вам. Откройте глаза, когда поймете, что готовы.

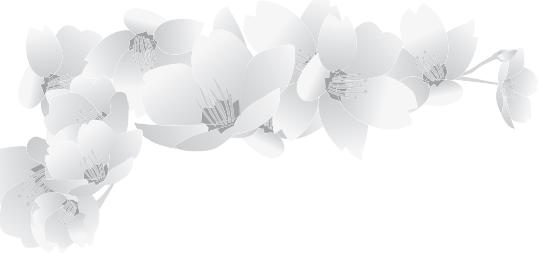
Внешний круг мандалы украшают цветы как символы исполнения желаний и обретения достатка.

Медитация с использованием этой мандалы помогает в продвижении по духовному пути.

Повесьте мандалу на стене в вашем личном пространстве, где вы можете спокойно проводить сеанс медитации. Центр мандалы должен быть на уровне ваших глаз на расстоянии около двух метров от вас. Однако важным фактором при проведении медитации является внутренний настрой. При раскрашивании двигайтесь от центра к периферии.





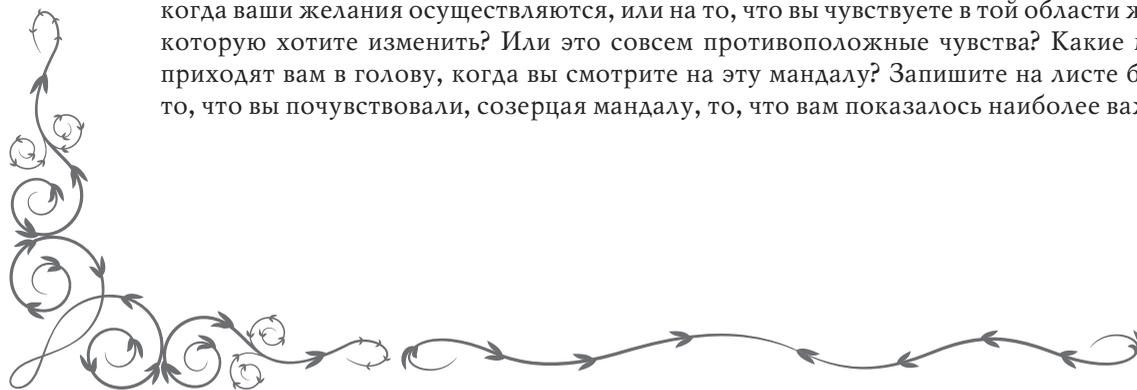


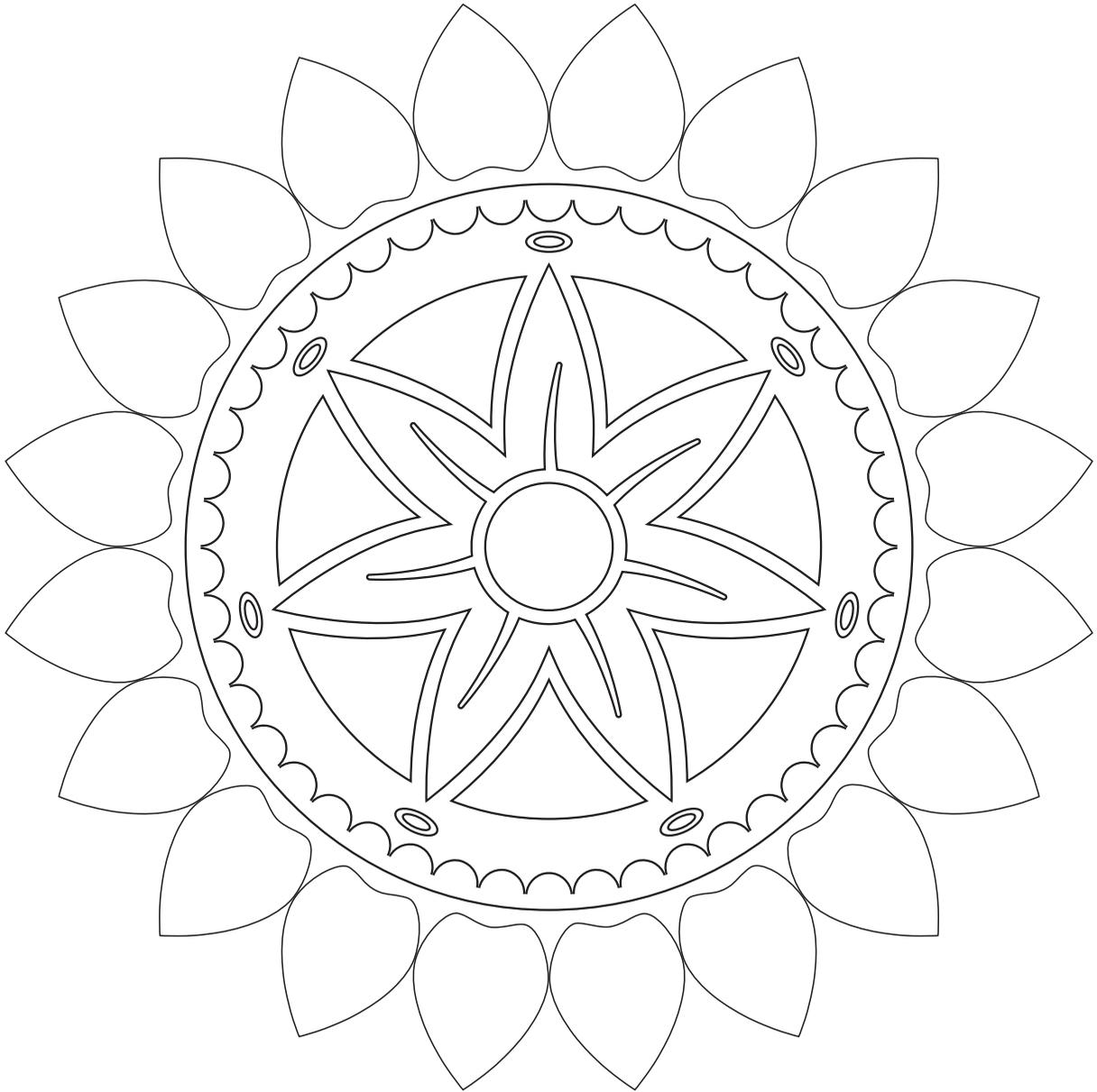
Мандала «Совершенный цветок»

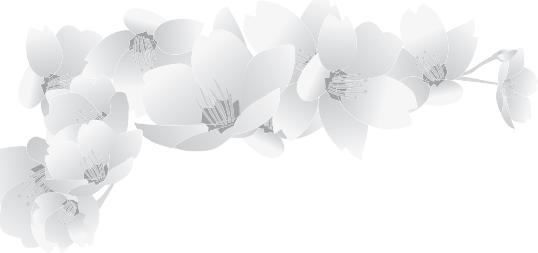
Форма этой мандалы — символ цикличности жизни — имеет схожесть с изображениями колеса мира, цветка лотоса, а также с мифическим цветком, получившего название Волшебный цветок.

Многие древнеиндийские искусства основаны на принципе этой мандалы. К примеру, на ее основе был построен ряд храмов, алтарей и даже городов. Это уникальная структура, направленная на создание простой и идеальной модели мира или «монументального образа жизни».

При медитации смотрите на мандалу в течение 3–5 минут, не пытаясь оценить и вникнуть в смысл рисунка или анализировать. Просто смотрите. Какие чувства и эмоции возникают у вас в этот момент? Похожи ли эти чувства на то, что вы испытываете, когда ваши желания осуществляются, или на то, что вы чувствуете в той области жизни, которую хотите изменить? Или это совсем противоположные чувства? Какие мысли приходят вам в голову, когда вы смотрите на эту мандалу? Запишите на листе бумаги то, что вы почувствовали, созерцая мандалу, то, что вам показалось наиболее важным.







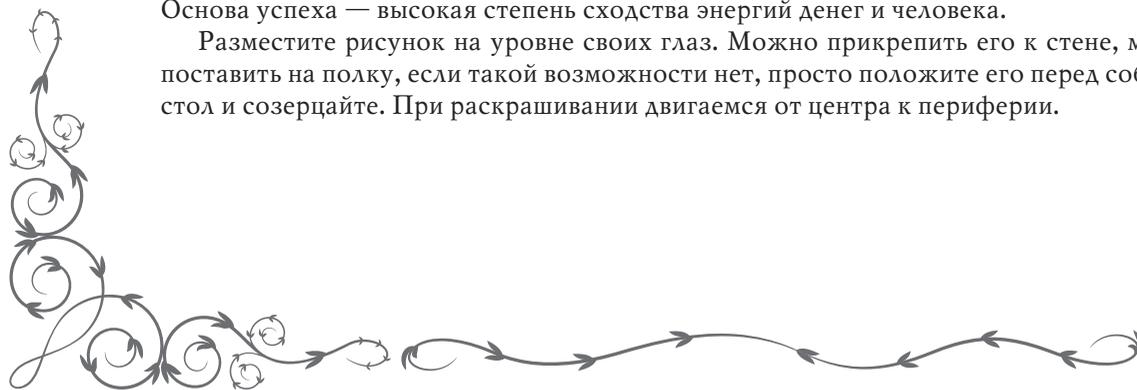
Мандала «Колодец»

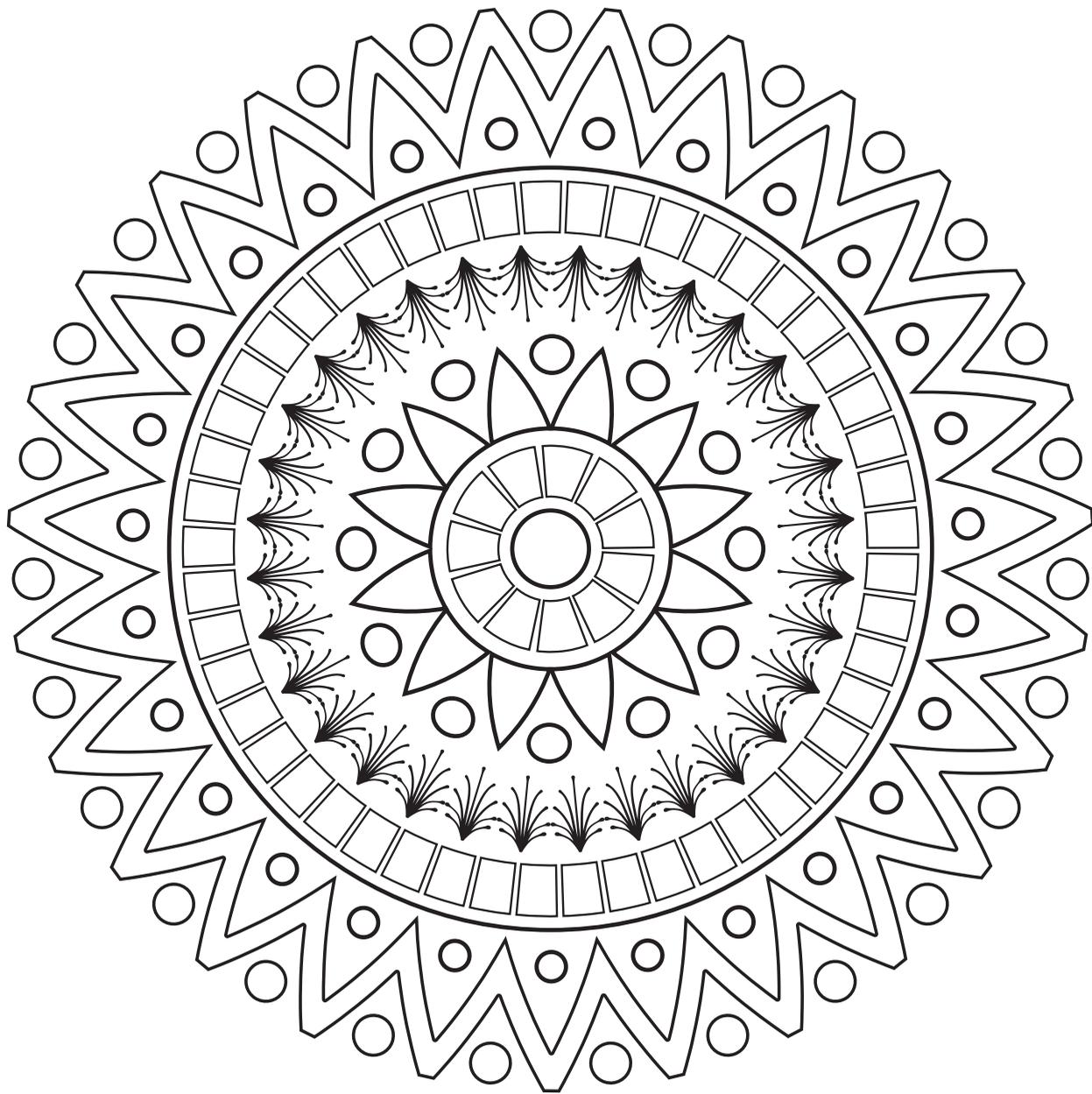
Созерцание мандалы «Колодец» и медитация над ней усиливает ваше естественное стремление к привлечению успеха и достижению поставленных целей.

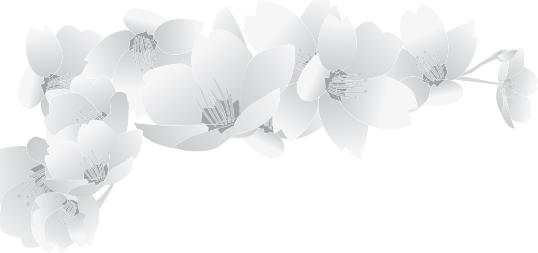
Мандала развивает стремление приумножать богатство, уверенность, процветание и дает прекрасную возможность достичь всех этих состояний, не прикладывая значительных усилий. Вы почувствуете уверенность в себе и своих способностях, станете открытым для денег, благ и подарков. Сможете более непринужденно решать различные материальные вопросы и приумножать свое богатство.

Энергия этой мандалы пробуждает ваше естественное стремление к успеху и процветанию в жизни. Она предназначена, прежде всего, для активных людей, стремящихся стать высокооплачиваемыми специалистами или лидерами в собственном бизнесе. Основа успеха — высокая степень сходства энергий денег и человека.

Разместите рисунок на уровне своих глаз. Можно прикрепить его к стене, можно поставить на полку, если такой возможности нет, просто положите его перед собой на стол и созерцайте. При раскрашивании двигаемся от центра к периферии.





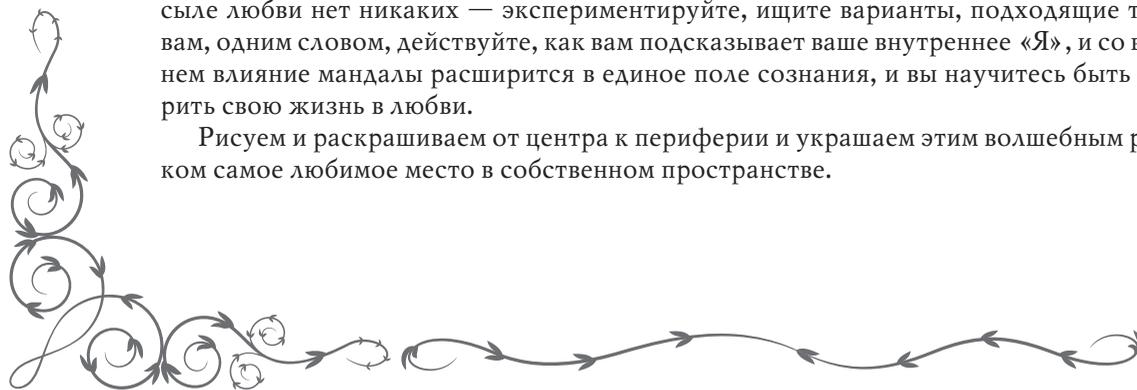


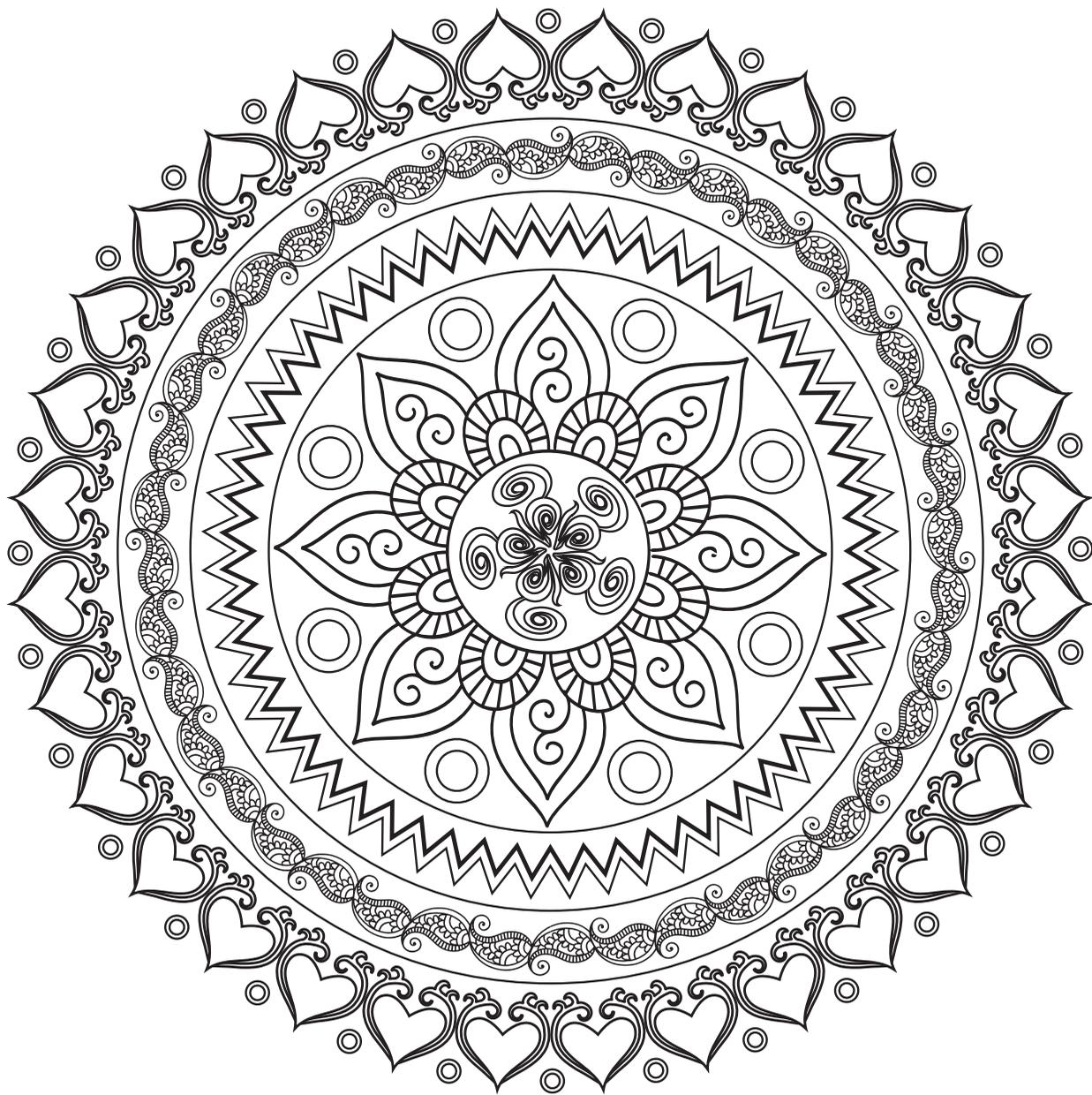
Мандала «Спасение — в любви»

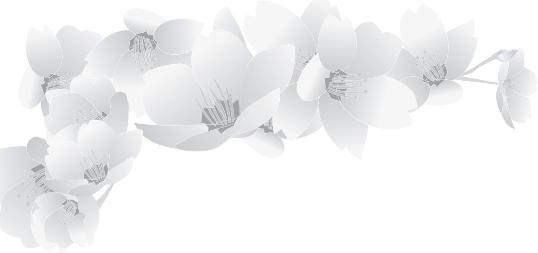
Взаимодействие со мандалой «Спасение — в любви» очень простое, эта мандала — активатор-настройщик канала сердца.

Просто смотрите на нее или медитируйте, сформируйте мысль, желание или просьбу, держите внимание на мандале и сконцентрируйтесь на своих ощущениях, это может быть что угодно: зависит от того, с чем вы ассоциируете любовь (свет, сияющее солнце, цветы, бабочки или что-то иное) — это состояние наполнит вас. Вы также можете смотреть на эту мандалу и произносить мысленно или вслух слова любви, обращаясь к объекту вашего обожания. Этот посыл обязательно вернется к вам, многократно усиленный. Можно делать посыл любви через мандалу всем своим родным и знакомым: этот магический рисунок как инструмент усилит ваш посыл любви. Ограничений в посыле любви нет никаких — экспериментируйте, ищите варианты, подходящие только вам, одним словом, действуйте, как вам подсказывает ваше внутреннее «Я», и со временем влияние мандалы расширится в единое поле сознания, и вы научитесь быть и творить свою жизнь в любви.

Рисуем и раскрашиваем от центра к периферии и украшаем этим волшебным рисунком самое любимое место в собственном пространстве.







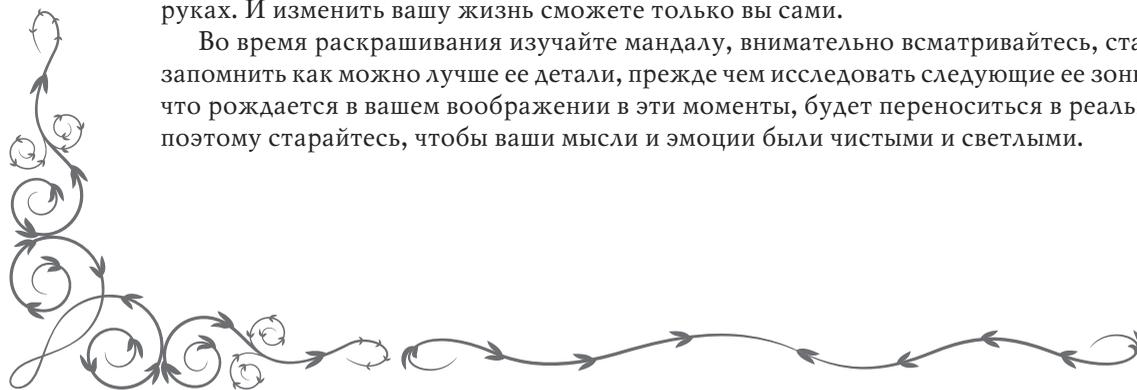
Мандала «Всем любви»

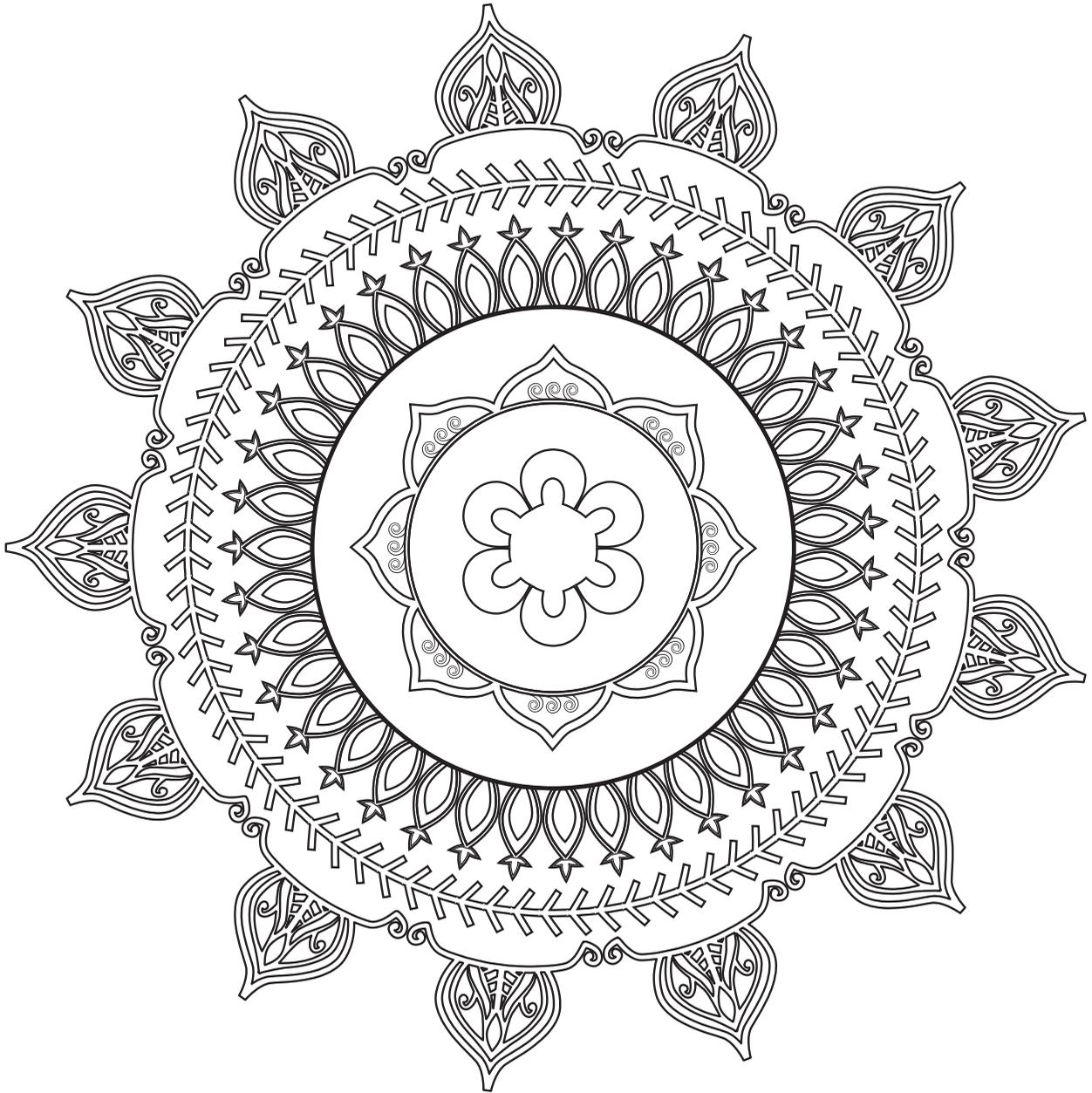
Мандала «Всем любви» имеет множество функций и каждый, кто пожелает воспользоваться ее помощью, может послать ей свою энергию любви и пожелать ей любви искренне и от души! И чем заветнее будет ваше желание, чем более искренним оно будет, тем сильнее получится ответная реакция!

Также эта мандала многократно усиливает и увеличивает посыл вашей собственной любви.

Медитация с использованием данной мандалы поможет усилить ваш собственный свет, вашу собственную силу любви. А с их помощью вы сможете исцелить не только себя, но и окружающих вас людей! Эта мандала любви — прекрасный инструмент, который сможет дать вам толчок к началу действий. Но помните, что все всегда в ваших руках. И изменить вашу жизнь сможете только вы сами.

Во время раскрашивания изучайте мандалу, внимательно всматривайтесь, стараясь запомнить как можно лучше ее детали, прежде чем исследовать следующие ее зоны. Все, что рождается в вашем воображении в эти моменты, будет переноситься в реальность, поэтому старайтесь, чтобы ваши мысли и эмоции были чистыми и светлыми.





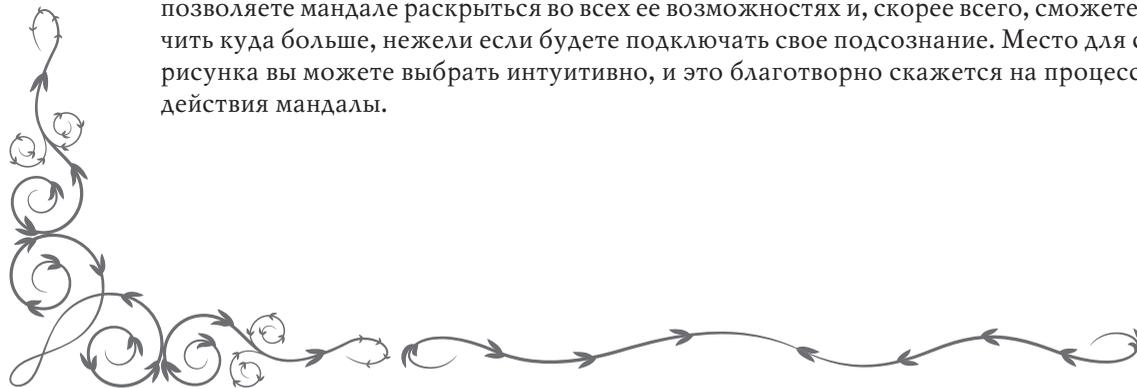


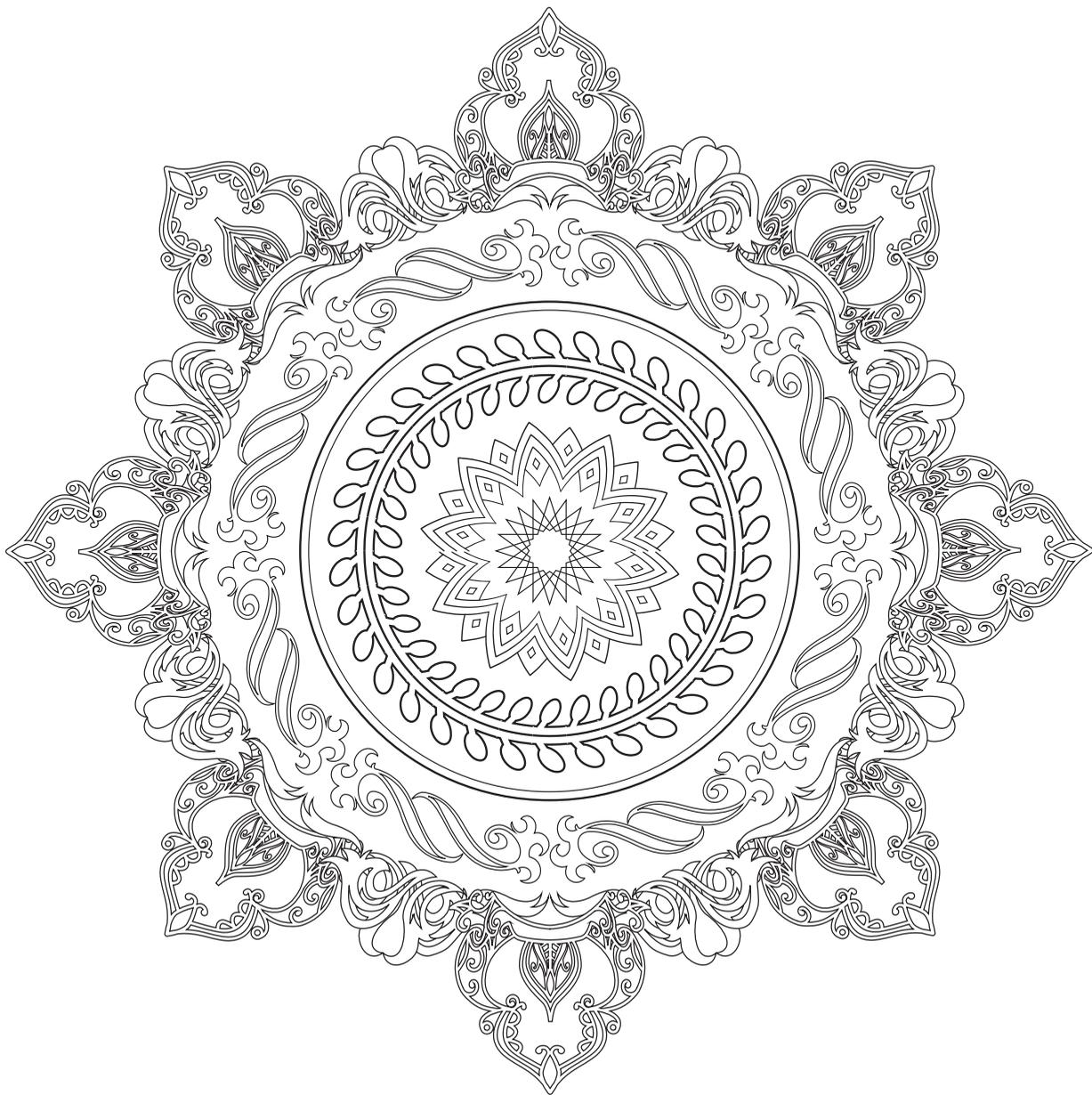
Мандала «Мечта»

Эта мандала символизирует успех и поможет вам в достижении благих намерений и ваших сокровенных желаний. Чем более духовными, чистыми и искренними они будут, тем в большей мере вам будет оказана помощь. Имейте в виду, что эгоистические помыслы поддерживаться не будут.

Процесс медитации происходит поэтапно: сфокусируйте ваш взгляд и приступайте к раскрашиванию мандалы, начиная с внешней части и постепенно продвигаясь к центру изображения. Следующий шаг: обратите ваше внимание на различные элементы мандалы. Ваш взгляд могут привлечь определенные изображения, узоры и цвета. Позвольте мыслям появляться и исчезать во время вашего созерцания мандалы.

Лучше всего попросить мандалу помочь вам, не выделяя ничего конкретно. Так вы позволяете мандале раскрыться во всех ее возможностях и, скорее всего, сможете получить куда больше, нежели если будете подключать свое подсознание. Место для своего рисунка вы можете выбрать интуитивно, и это благотворно скажется на процессе воздействия мандалы.





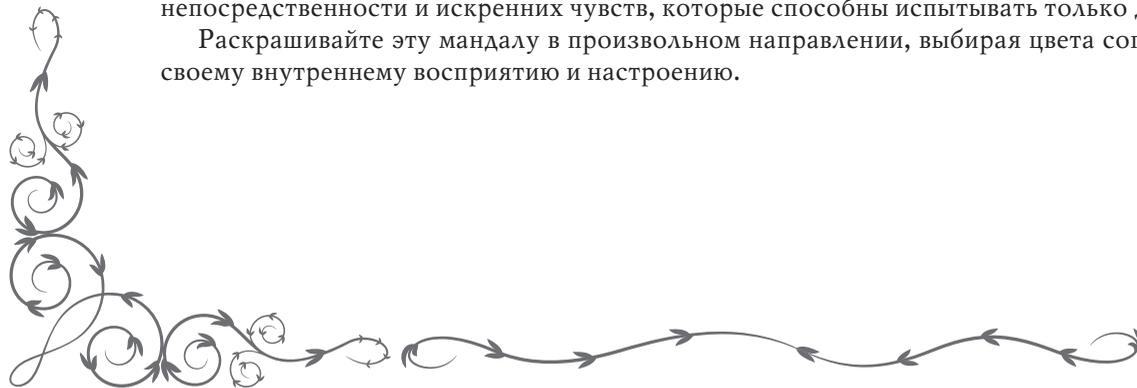


Мандала «Детские шаги»

Медитация с мандалой «Детские шаги» обеспечивает гармонизацию внутреннего состояния вашего ребенка, дает ощущение радости, предвкушение праздника жизни, всего радостного, чистого и светлого.

Общаясь с этой мандалой, человек выходит на глубинный срез информации и может получать ее из тонких миров. С этого момента в жизненных ситуациях на него работают и сознание, и подсознание, контролирующие наши действия. Также работа с этим изображением развивает творческие способности, умение воспринимать сигналы подсознания, усиливает вероятность правильной оценки ситуации и дает возможность выбора наиболее эффективных действий. Само созерцание и общение с мандалой включают такое тонкое восприятие действительности, которое дает ощущение детской непосредственности и искренних чувств, которые способны испытывать только дети.

Раскрашивайте эту мандалу в произвольном направлении, выбирая цвета согласно своему внутреннему восприятию и настроению.







Мандала «Радуга»

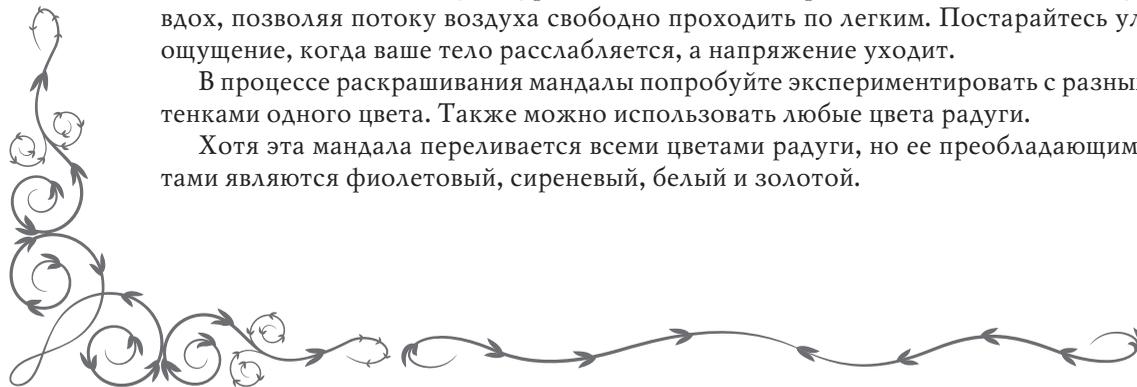
Эта мандала поможет вам лучше проработать и прочувствовать собственную энергию. Она способствует активации знания, чистого сознания, осознания истины, благодати, духовных принципов. Мандала является безграничным хранилищем знаний, а период ее развития бесконечен. Она символизирует просвещение и связь с высшими уровнями духовного осознания.

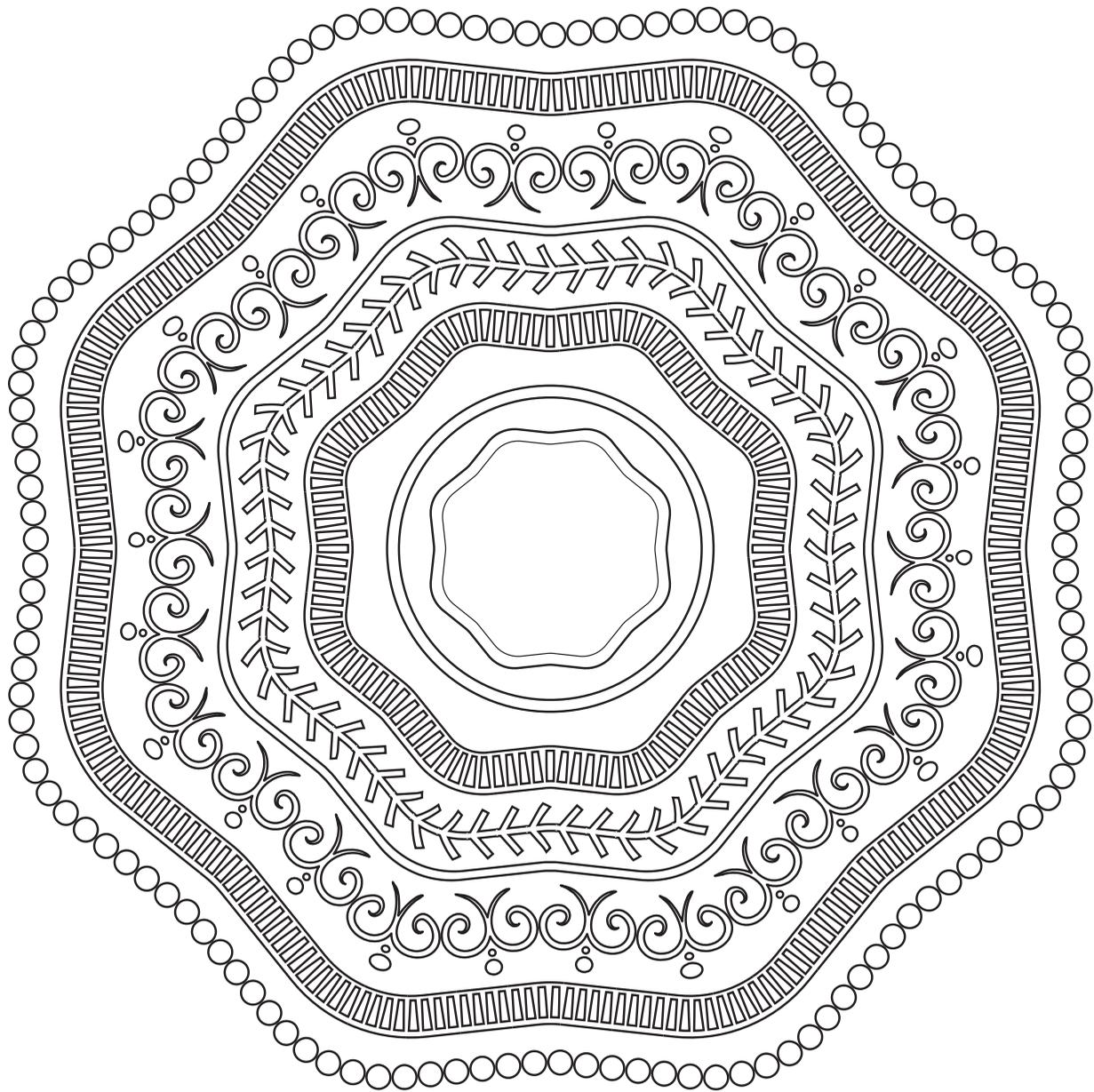
Медитации с этой мандалой научат вас принимать вселенское знание, свет и любовь.

Расположите мандалу на уровне ваших глаз, закройте глаза и сделайте глубокий вдох, позволяя потоку воздуха свободно проходить по легким. Постарайтесь уловить ощущение, когда ваше тело расслабляется, а напряжение уходит.

В процессе раскрашивания мандалы попробуйте экспериментировать с разными оттенками одного цвета. Также можно использовать любые цвета радуги.

Хотя эта мандала переливается всеми цветами радуги, но ее преобладающими цветами являются фиолетовый, сиреневый, белый и золотой.







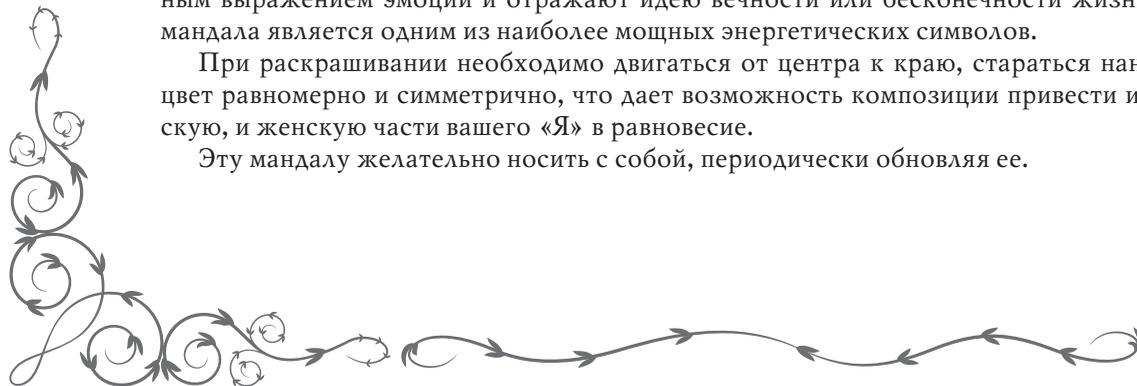
Мандала «Гармония инь-ян»

Мандала «Гармония инь-ян» гармонизирует мужскую и женскую энергии, отображенные треугольниками, направленными во внешнее пространство, которые вместе образуют гексаграмму. Она также дарит легкость творчества и общения.

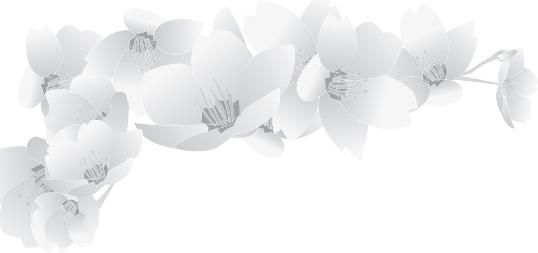
Волны, двигающиеся по кругу между этими треугольниками, символизируют ритм и дыхание жизни. Они ассоциируются с энергиями движения воды, общением, свободным выражением эмоций и отражают идею вечности или бесконечности жизни. Эта мандала является одним из наиболее мощных энергетических символов.

При раскрашивании необходимо двигаться от центра к краю, стараться наносить цвет равномерно и симметрично, что дает возможность композиции привести и мужскую, и женскую части вашего «Я» в равновесие.

Эту мандалу желательно носить с собой, периодически обновляя ее.







Мандала «Седьмое чувство»

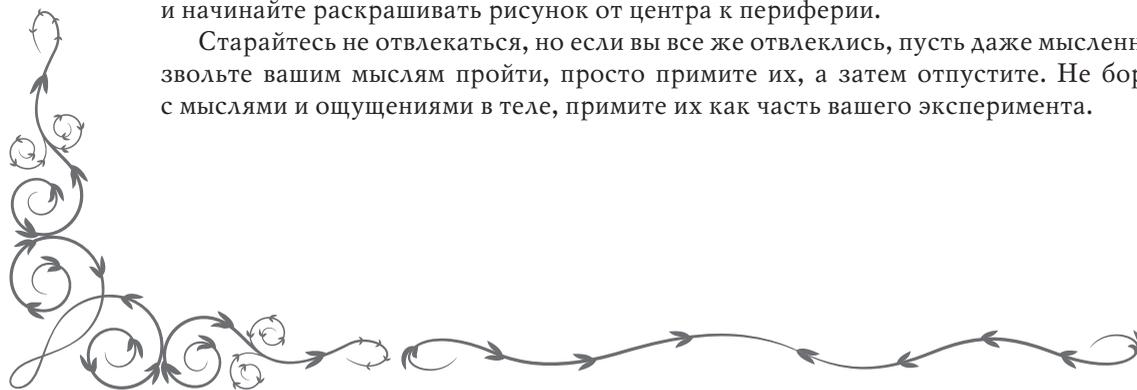
Мандала «Седьмое чувство» стимулирует на раскрытие внутренних скрытых ресурсов вашей умственной и творческой стороны.

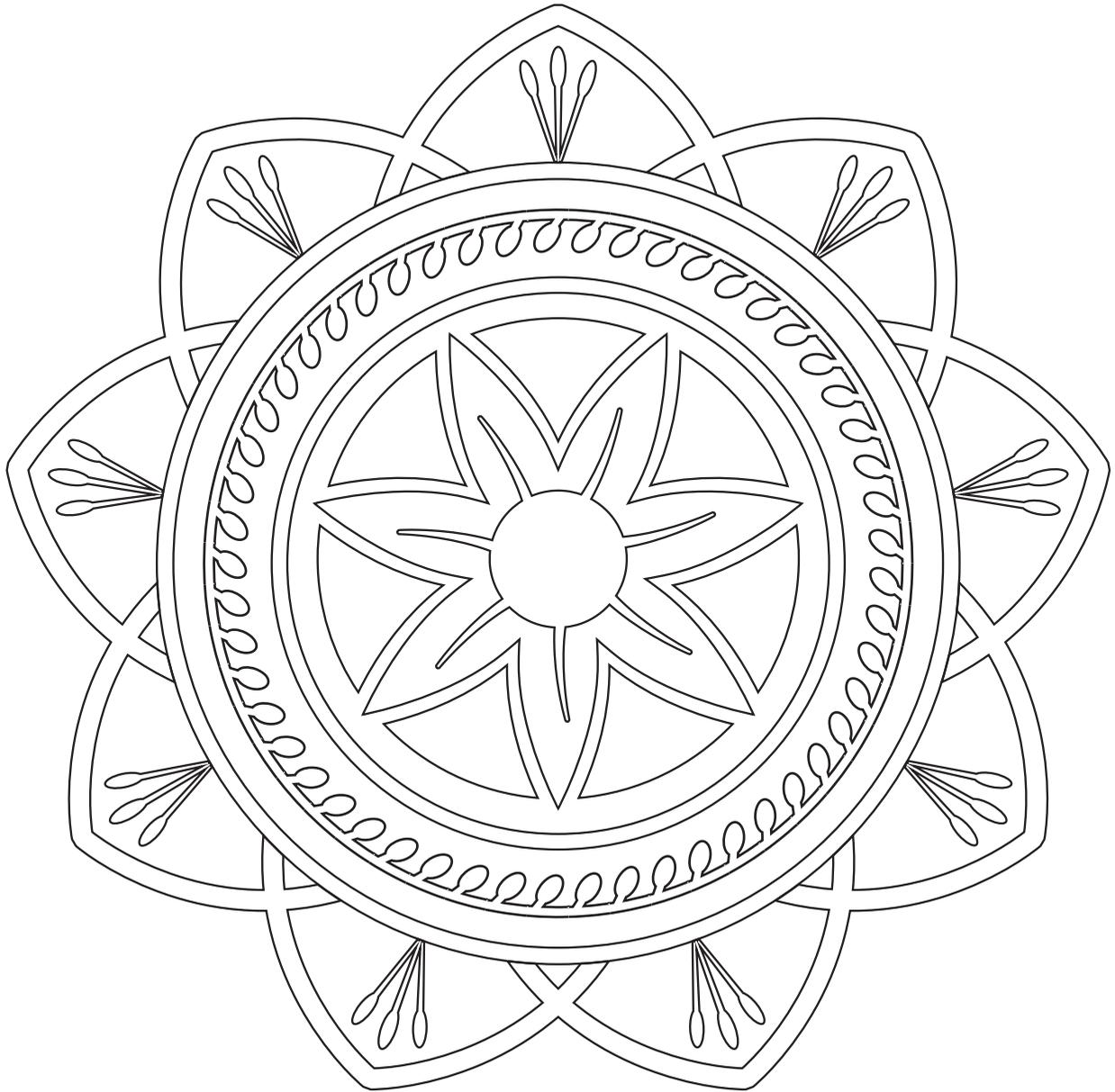
Медитация с этой мандалой поможет вам активизировать вдохновение, восторженность, возвышенность, гармонию, эстетичность, романтизм, интуицию, интеллектуальность, красноречие, дипломатичность, эксклюзивность, лиричность, мечтательность, творчество, изящество, артистизм.

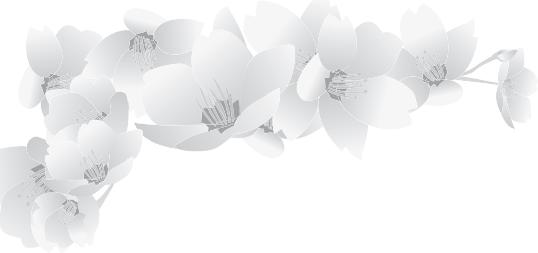
Расположенная в середине рисунка семиконечная звезда олицетворяет связь между верхним и нижним, а каждый лепесток связан с важнейшими энергетическими каналами человека и обладает собственными качествами, функциями, склонностями.

Мысленно сконцентрируйтесь на своем желании, попросите мандалу о помощи и начинайте раскрашивать рисунок от центра к периферии.

Старайтесь не отвлекаться, но если вы все же отвлеклись, пусть даже мысленно, позвольте вашим мыслям пройти, просто примите их, а затем отпустите. Не боритесь с мыслями и ощущениями в теле, примите их как часть вашего эксперимента.







Мандала «Тело и дух»

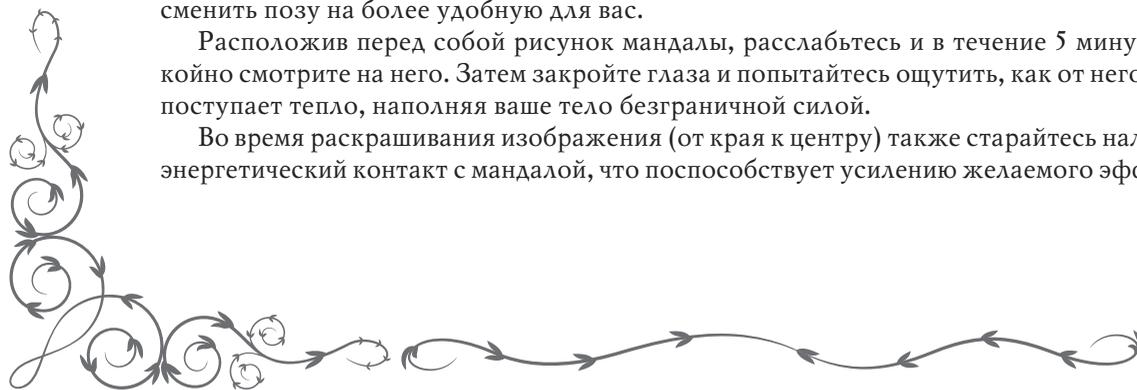
Эта мандала поможет вам лучше проработать и прочувствовать вашу сексуальную энергию. Она активизирует красоту, обаяние, харизму, страсть, молодость, чувствительность (эмоциональность).

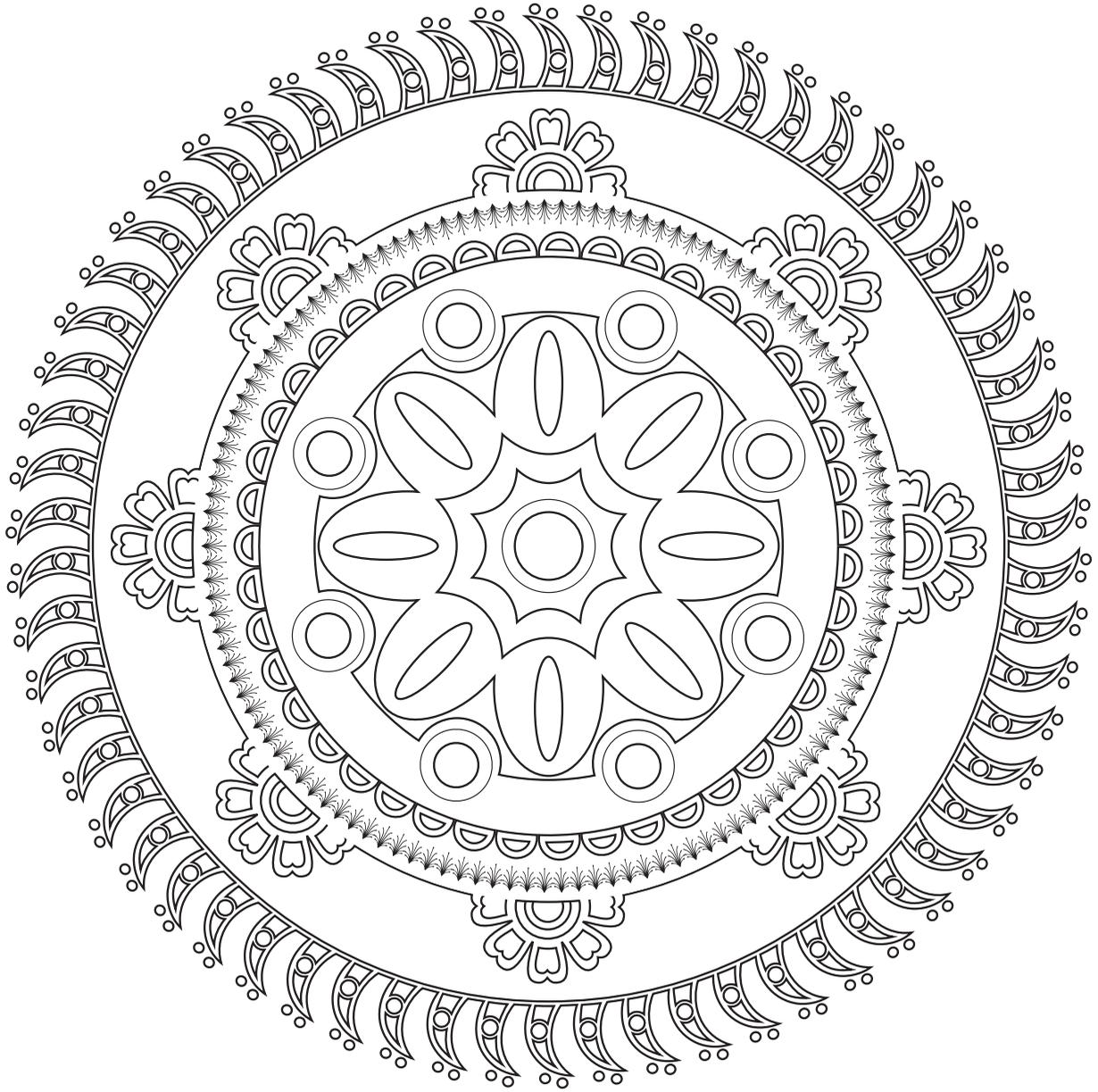
При правильной медитации мандала «способна оказывать оздоровительный эффект, так как способствует нормализации сексуальных функций.

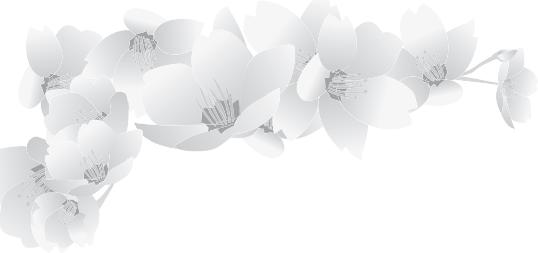
Примите удобную для вас позу. Для медитации с этой мандалой отлично подходит поза лотоса, которая идеально приводит ум и тело в гармонию. Спина должна быть ровная, плечи расслаблены, но не округлены и не согнуты. Руки лежат на коленях свободно, без напряжения, ладонями вверх. Для удобства можно использовать коврик или одеяло. Если поза лотоса вызывает у вас болезненные ощущения, тогда необходимо сменить позу на более удобную для вас.

Расположив перед собой рисунок мандалы, расслабьтесь и в течение 5 минут спокойно смотрите на него. Затем закройте глаза и попытайтесь ощутить, как от него к вам поступает тепло, наполняя ваше тело безграничной силой.

Во время раскрашивания изображения (от края к центру) также старайтесь наладить энергетический контакт с мандалой, что поспособствует усилению желаемого эффекта.







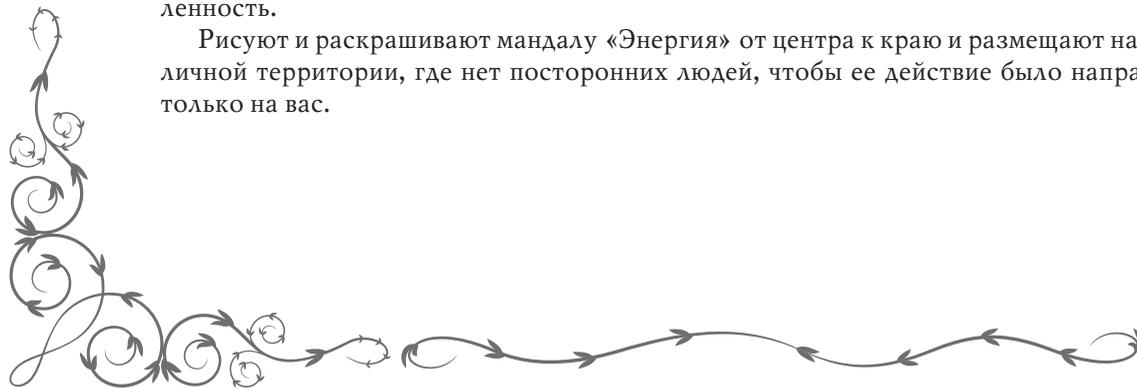
Мандала «Энергия»

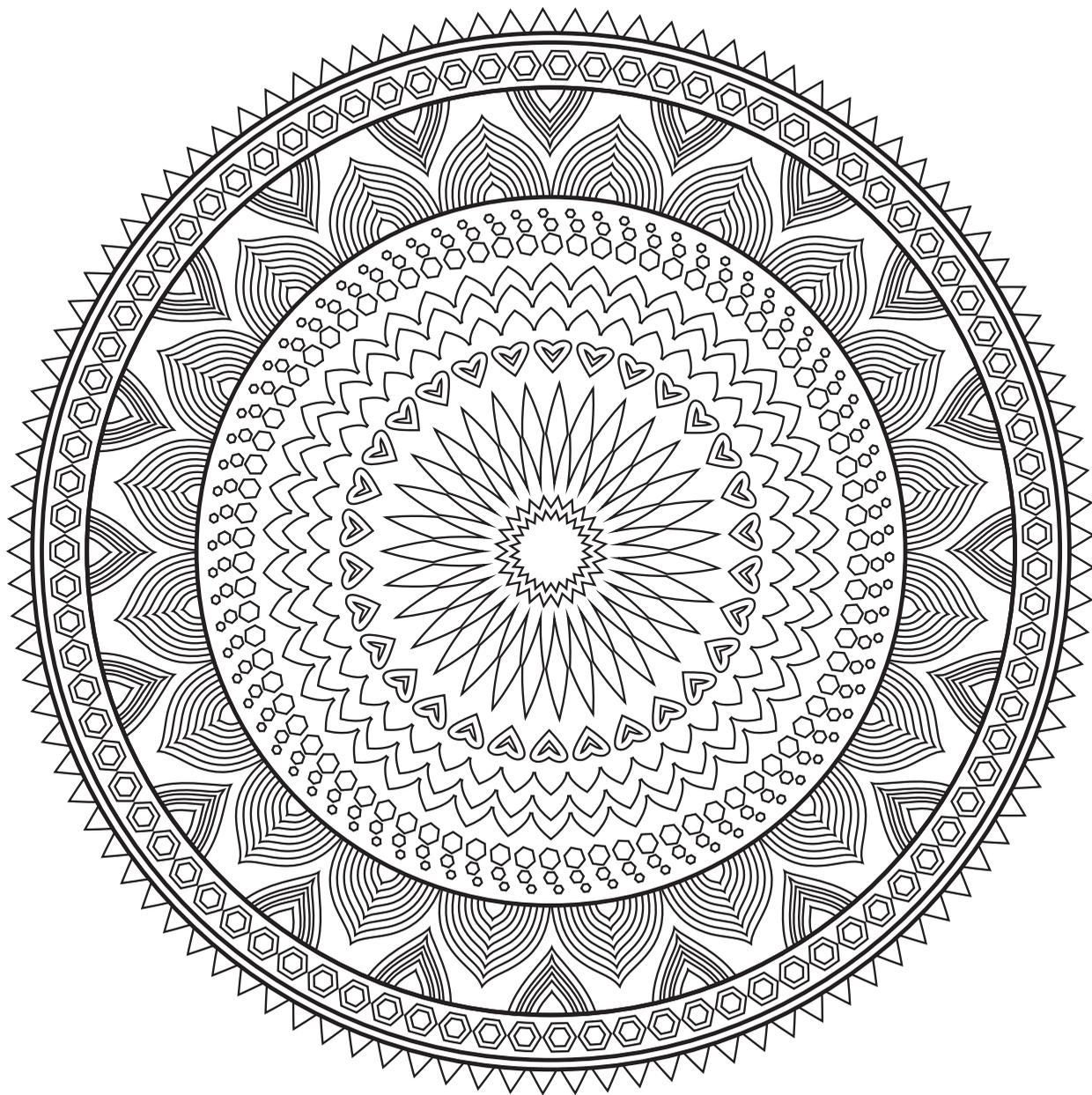
Мандала «Энергия» притягивает и активизирует энергию Солнца, золото, радость, оптимизм, деньги, помогает «найти себя» в неясной или неопределенной ситуации, обрести целостность. Усиливает жизненную энергию, настраивает на активные, смелые действия и отважные поступки, помогает обрести здоровье и ясность мысли, уверенность в собственных силах.

Эта мандала незаменима в ситуациях, когда нужно добавить в жизнь свет, оптимизм, энергию, творческий энтузиазм, добиться славы и признания.

Визуализируя эту мандалу, вы почувствуете ее благотворную энергию и вибрации на разных уровнях сознания. Она оттеснит все отрицательные мысли и образы, нейтрализует деструктивные программы и позволит настроиться на активность и целеустремленность.

Рисуют и раскрашивают мандалу «Энергия» от центра к краю и размещают на своей личной территории, где нет посторонних людей, чтобы ее действие было направлено только на вас.





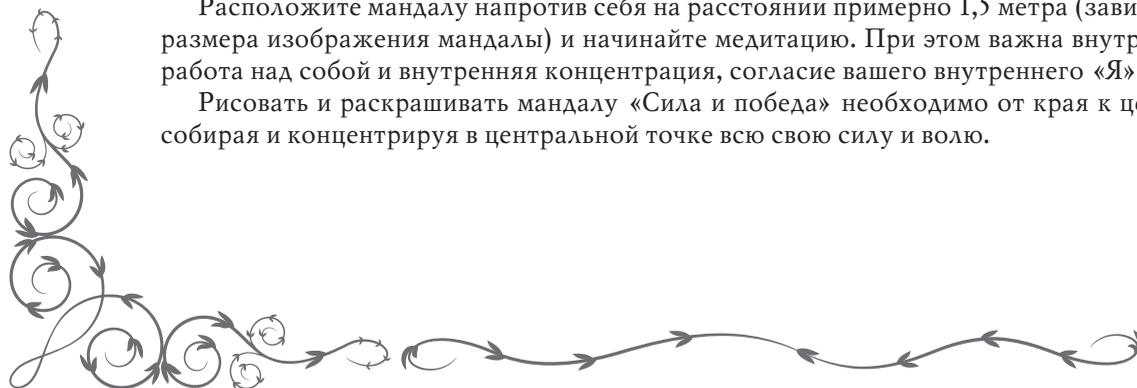


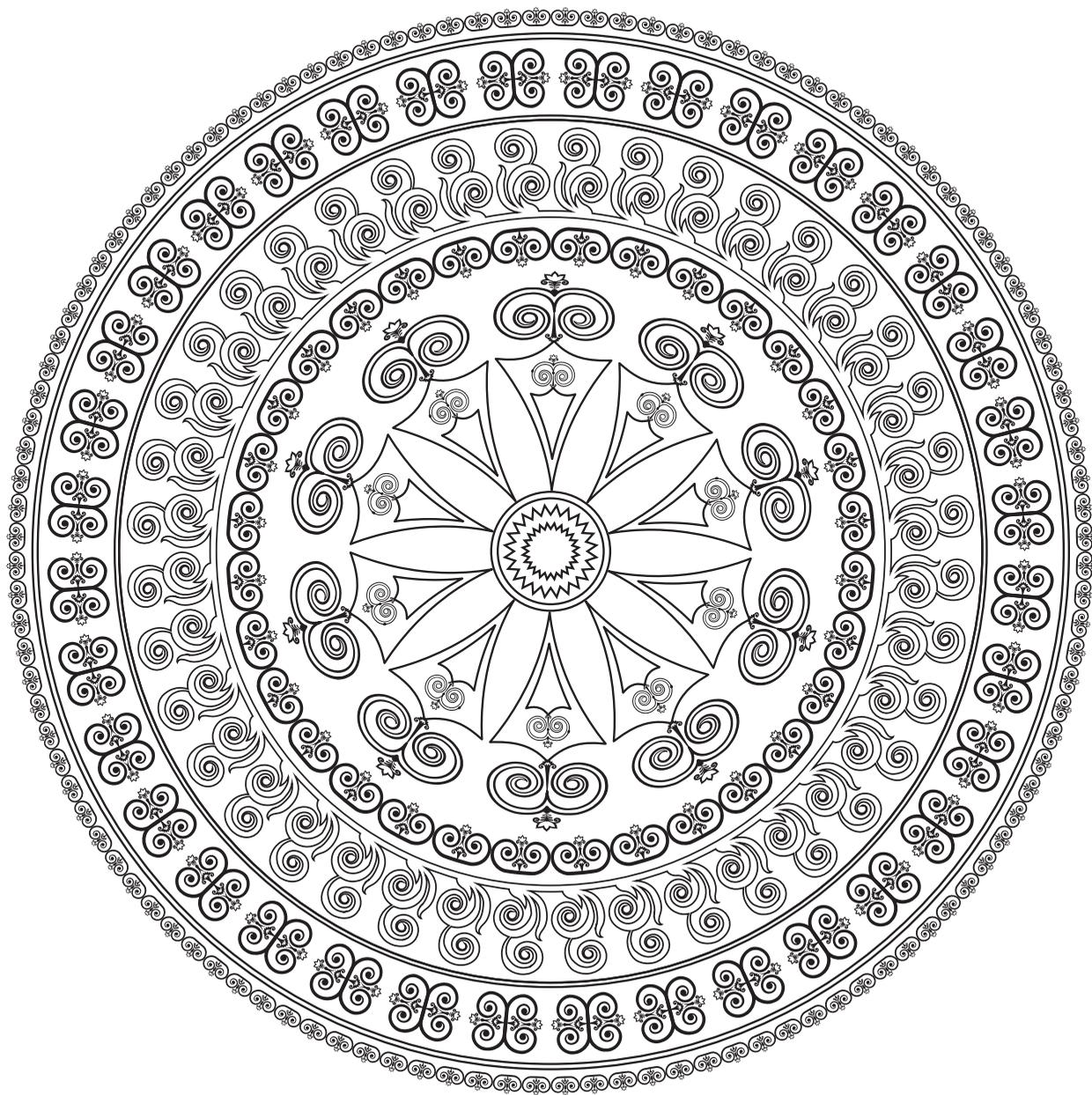
Мандала «Сила и победа»

Созерцание мандалы силы и победы помогает выявлять и использовать внутренние ресурсы для борьбы с препятствиями. Вы можете получить невероятное озарение, осознать лучшее решение проблемы, убедить других в своей правоте, выиграть в суде, сдать экзамен, пройти собеседование, стать блестящим оратором, побеждать, легко общаться и находить нужные контакты. Вы сможете избавиться от сильного стресса, негатива и депрессии.

Расположите мандалу напротив себя на расстоянии примерно 1,5 метра (зависит от размера изображения мандалы) и начинайте медитацию. При этом важна внутренняя работа над собой и внутренняя концентрация, согласие вашего внутреннего «Я»!

Рисовать и раскрашивать мандалу «Сила и победа» необходимо от края к центру, собирая и концентрируя в центральной точке всю свою силу и волю.







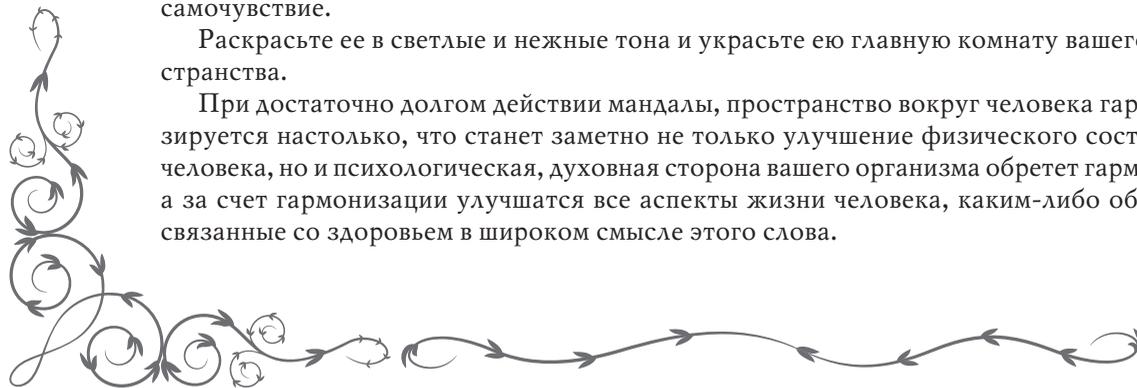
Мандала «Здоровое тело — здоровый дух»

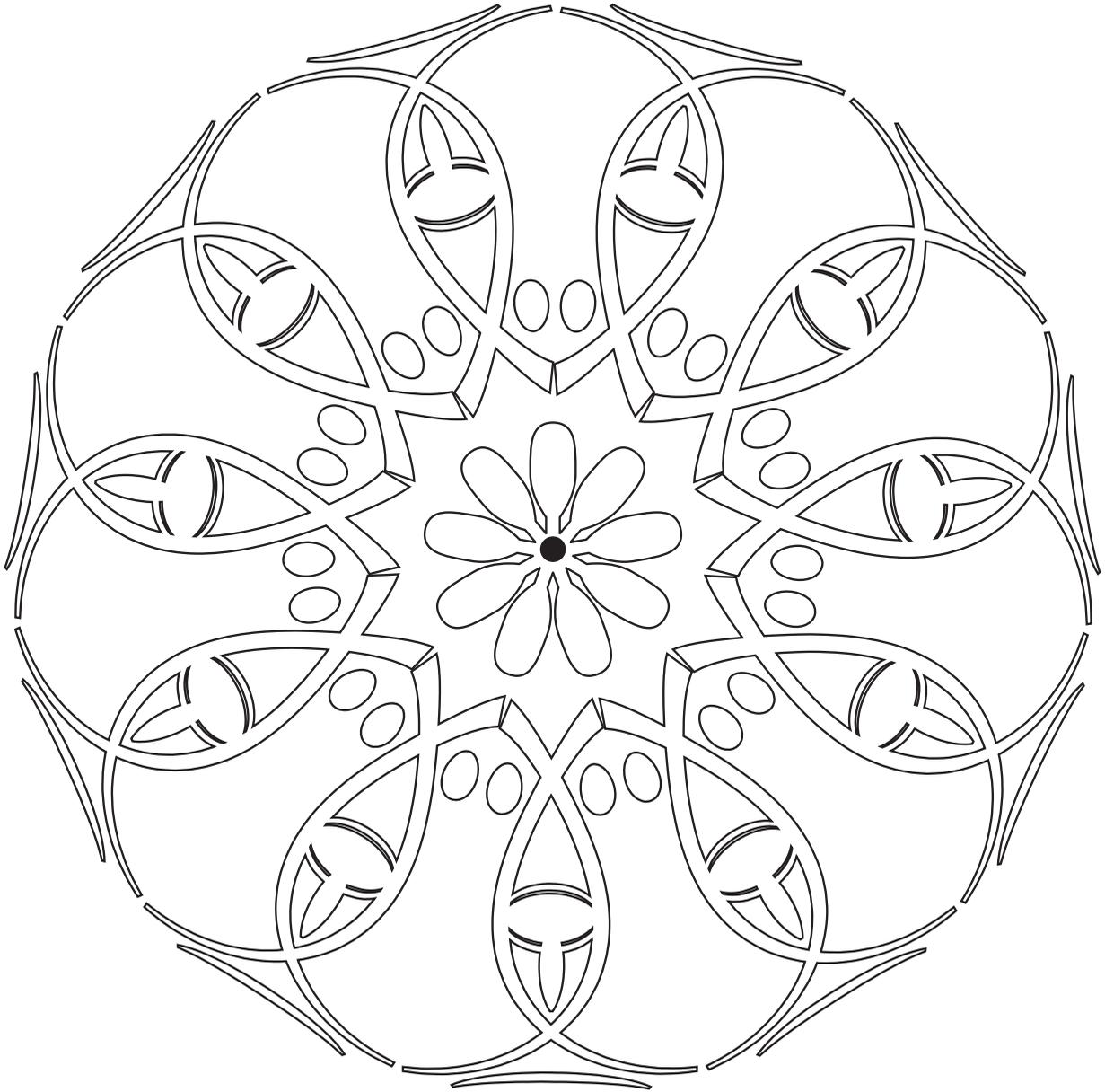
Эта мандала здоровья, как и многие другие мандалы, обладает широким спектром действия. Ее зона влияния много шире, чем просто физическое состояние.

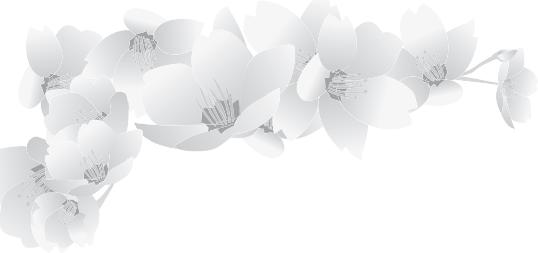
Не стоит ожидать, что этот рисунок поможет поставить вам медицинский диагноз и сможет вылечить вас от любой болезни. С помощью него можно создать благоприятные условия для сохранения и восстановления нормального функционирования организма в целом. Индивидуальность назначения этой исцеляющей мандалы проявляется в том, что она активизирует работу тех систем и органов организма, которые по какой-то причине уязвлены. Мандала способна выявлять и оптимизировать тот путь, при котором психические, психологические и физические составляющие работы организма будут стремиться к гармонии, в результате чего будет улучшаться физическое самочувствие.

Раскрасьте ее в светлые и нежные тона и украсьте ею главную комнату вашего пространства.

При достаточно долгом действии мандалы, пространство вокруг человека гармонизируется настолько, что станет заметно не только улучшение физического состояния человека, но и психологическая, духовная сторона вашего организма обретет гармонию, а за счет гармонизации улучшатся все аспекты жизни человека, каким-либо образом связанные со здоровьем в широком смысле этого слова.







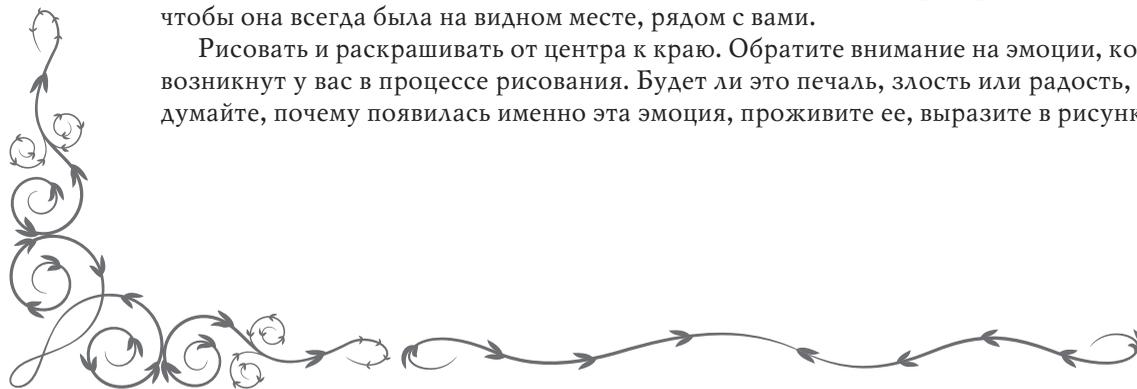
Мандала «Здоровье и долголетие»

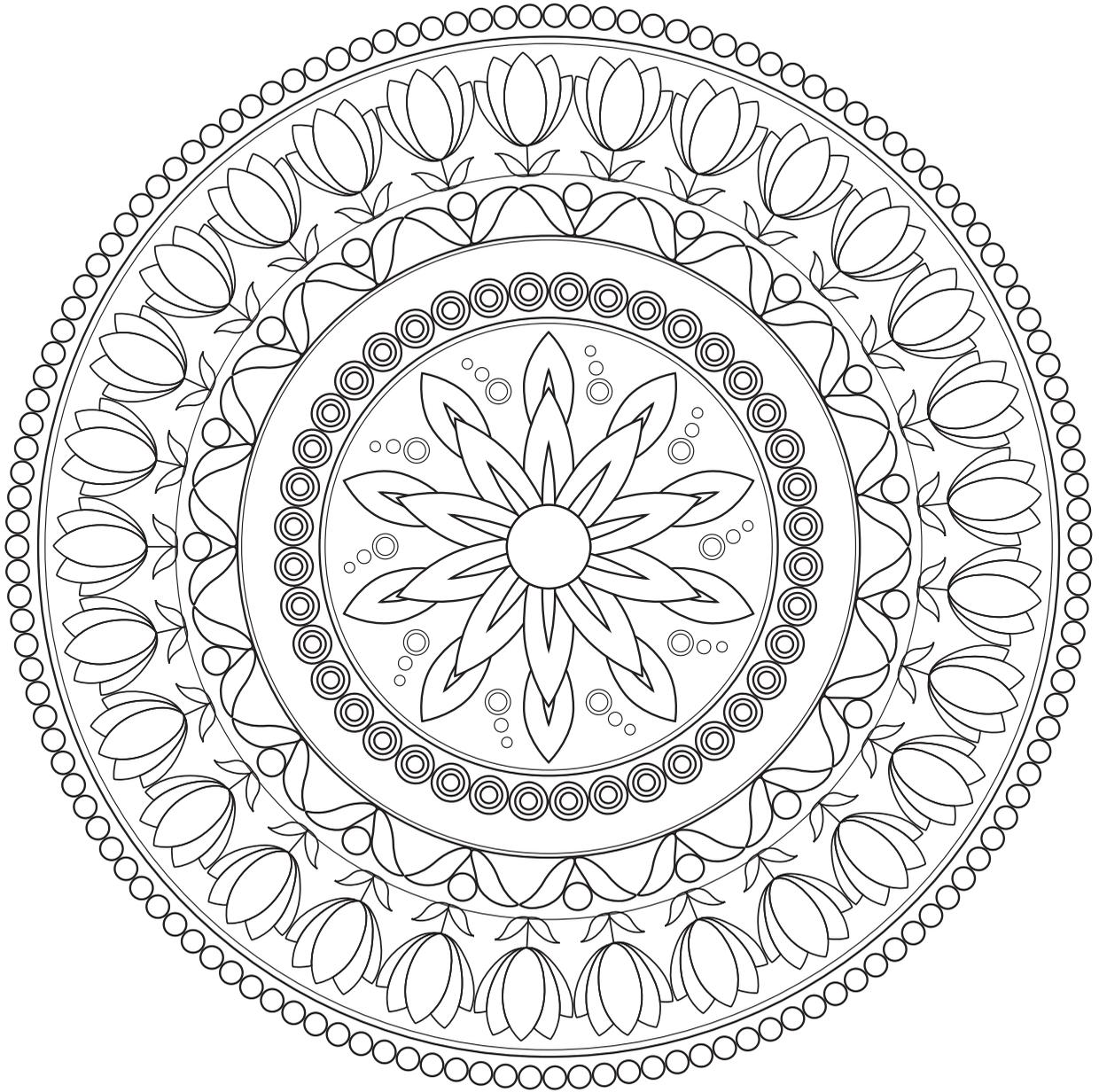
Медитация с использованием мандалы «Здоровье и долголетие» способствует привлечению здоровья и материального благополучия, обретению земных благ, достатка и благоденствия.

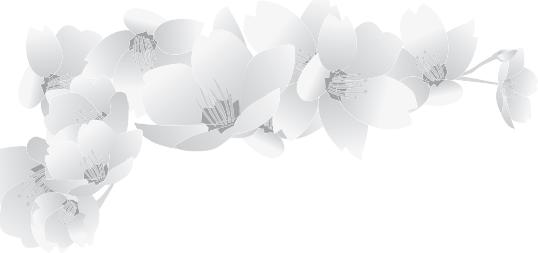
Звезда в центре мандалы, образующая гексаграмму, несет в себе защиту и стабильность. Лепестки, обрамляющие звезду, символизируют здоровье и крепость, тюльпаны ближе к краям мандалы — веру и преданность, листья — умеренность и разумность запросов, а также удачу.

Разместить эту мандалу можно в любом удобном для вас пространстве, главное — чтобы она всегда была на видном месте, рядом с вами.

Рисовать и раскрашивать от центра к краю. Обратите внимание на эмоции, которые возникнут у вас в процессе рисования. Будет ли это печаль, злость или радость, — подумайте, почему появилась именно эта эмоция, проживите ее, выразите в рисунке.

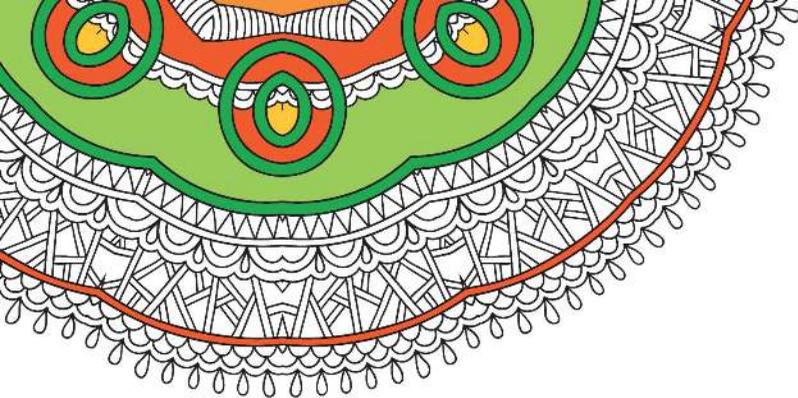






Содержание

Введение	3
Цвет и форма мандалы.....	5
Цвета мандалы.....	5
Формы и символы мандалы.....	7
Как работать с мандалой	8
Применение мандалы	9
Оздоровление организма	10
Зарядка энергией воды.....	10
Обереги, талисманы, защита с помощью мандалы	11
Вдохновение для творчества.....	11
Медитация с помощью мандалы.....	11
Создаем мандалу самостоятельно.....	12
Мандала «Райский цветок»	14
Мандала «Привлечение любви»	16
Мандала «Исполнение желаний»	18
Мандала «Совершенный цветок»	20
Мандала «Колодец»	22
Мандала «Спасение — в любви»	24
Мандала «Всем любви»	26
Мандала «Мечта»	28
Мандала «Детские шаги».....	30
Мандала «Радуга»	32
Мандала «Гармония инь-ян»	34
Мандала «Седьмое чувство»	36
Мандала «Тело и дух»	38
Мандала «Энергия»	40
Мандала «Сила и победа»	42
Мандала «Здоровое тело — здоровый дух»	44
Мандала «Здоровье и долголетие»	46



Сделайте стресс своим прошлым! Растворитесь в спокойствии и медитации, раскрашивая *мандалы* — магические круги, которые не только помогают достичь состояния ясности и чистоты сознания, но и избавляют от депрессии, постоянных переживаний и мыслей об одиночестве.

Вы узнаете, о чем говорят цвета и формы мандал, что такое мандала на самом деле и каким образом она может исполнять ваши желания. Эта книга научит вас не только раскрашивать, но и создавать собственные индивидуальные мандалы, которые позволят вам сделать ваш мир светлее, добрее, ярче и счастливее!

ISBN 978-5-17-092063-1



9 785170 920631

