

*Серия «Арт-релакс»*

*МАНДАЛЫ*  
*Тайны природы*



*К*

Москва

Издательство АСТ

# Введение

**М**андала (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.

Мандала — это универсальный принцип, применимый во всех областях жизни. Мы нередко употребляем выражения «семейный круг», «круг друзей», «круг сторонников», «сфера интересов», «сфера деятельности», «сфера влияния», «ментальная сфера», «физическая сфера» и так далее. В соответствии с буддистской терминологией, и наше окружение, и наше тело, и наше сознание являются мандалами. Можно представить себе мандалу любого масштаба — к примеру, мандалу дома или окрестности, страны или всего человеческого рода. Любая область наших отношений с другими людьми также образует мандалу. В виде мандалы можно представить любую группу людей, предметов и даже понятий, связанных с неким центром или средоточием. Каждый человек стоит в центре своей личной мандалы — друзей, родных, коллег и вообще всех, с кем ему когда-либо приходилось общаться.

Медитация с использованием мандалы — это инструмент для оздоровления и исцеления психики.

Преодолеть стрессовое состояние можно двумя способами — испытывая повышенное напряжение или расслабление. Медитация с мандалой способствует 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.

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.

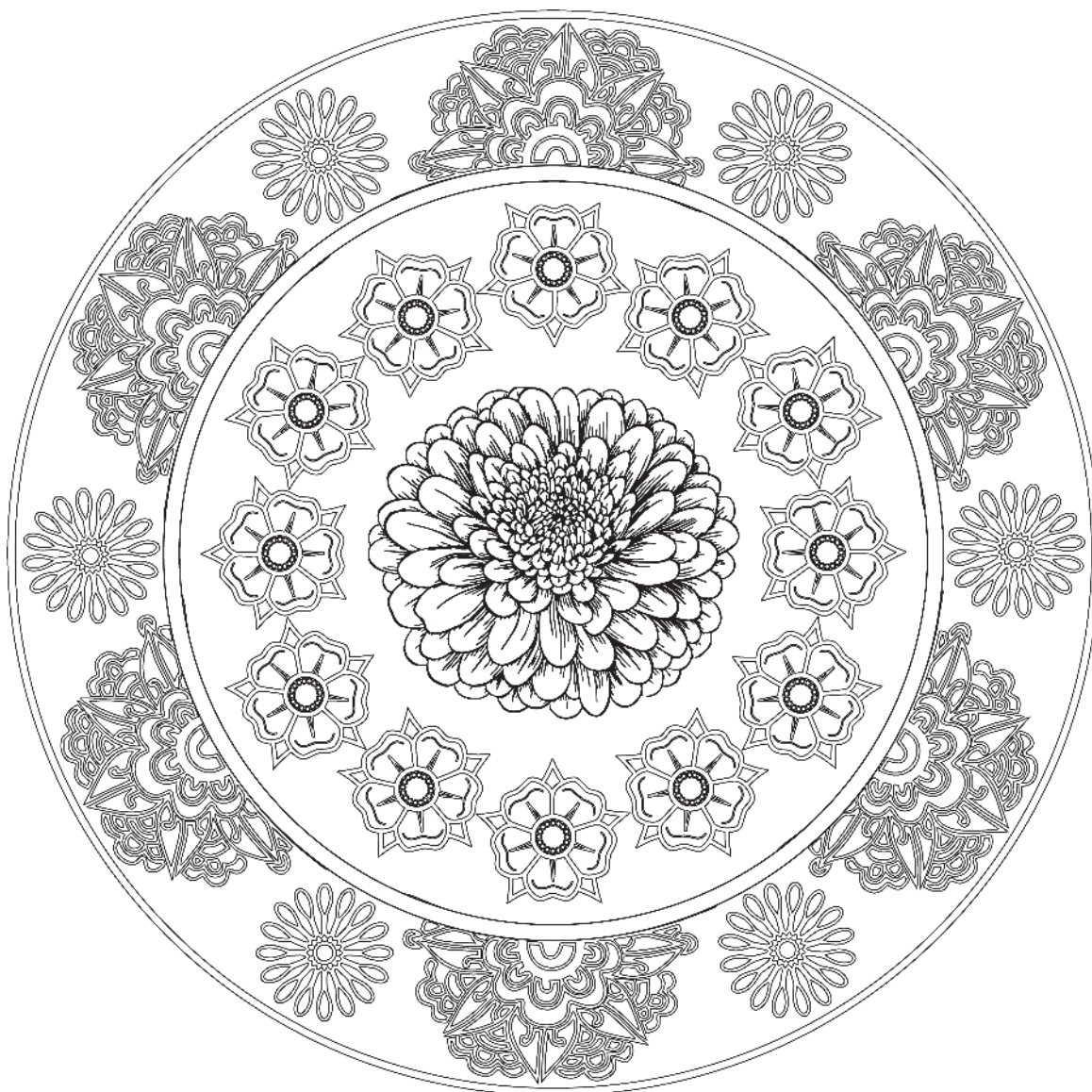
Ведь при рисовании мандалы мы переносим наше внутреннее состояние, наши эмоции, переживания и ощущения из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет изображено на мандале. Это своеобразное зеркало, показывающее происходящее внутри нас. В этом, наверное, и заключается один 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 удивительный шанс увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму.

Ритуал медитации с использованием мандалы 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.

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.

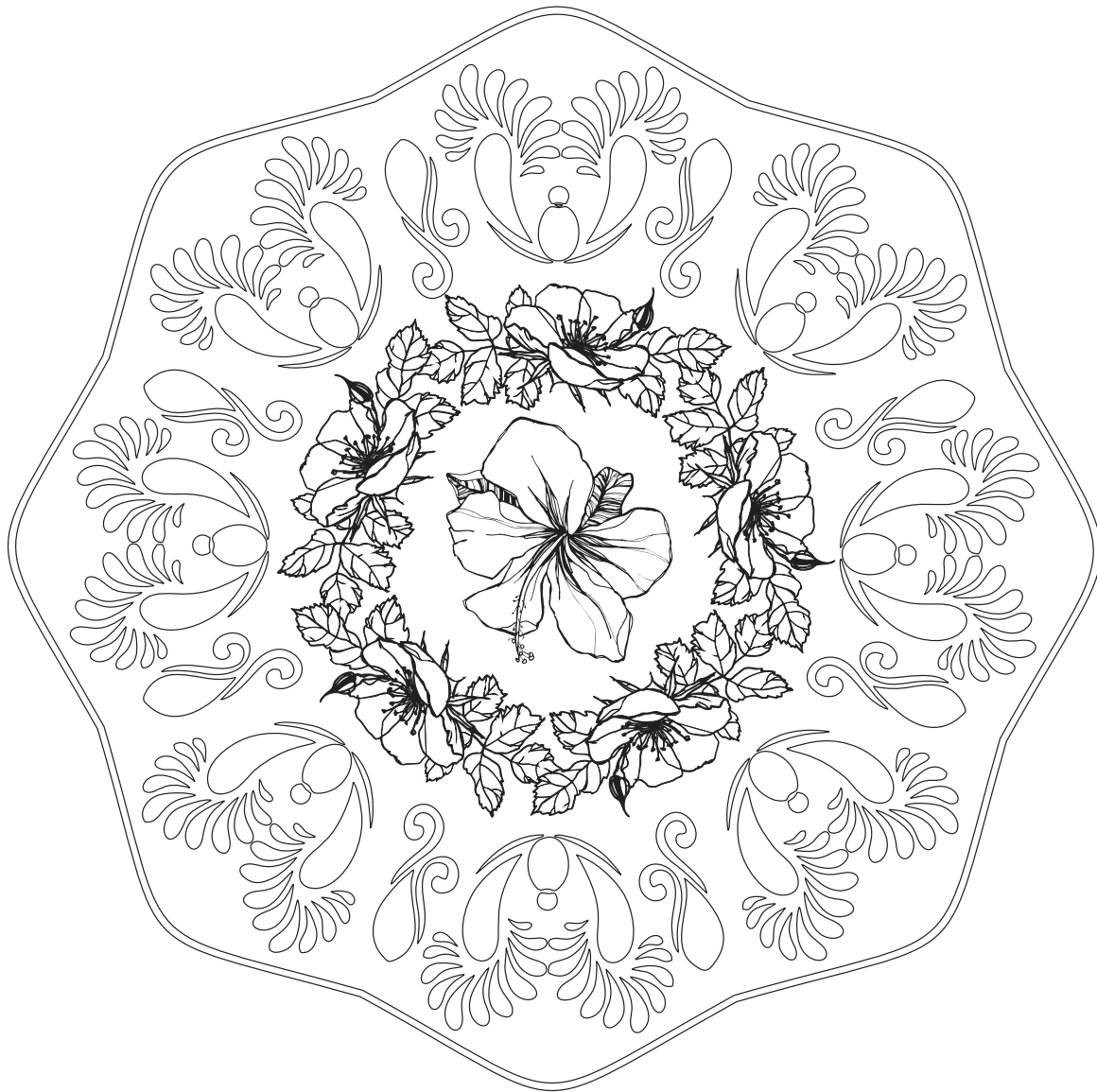
## *Мандала «Энергия земли»*

Мандала добавляет свет в сердце человека и помогает обрести энергию для вдохновения. При работе с мандалой вы наполняетесь эмоциями, настраивающими на позитивную волну, что помогает убедить себя в том, что все задуманное и желаемое непременно свершится.



## Мандала «Биение сердца»

В основе этой мандалы — сердце, его сила и его мощь. Прислушайтесь к биению своего сердца, и его ритмы подскажут вам, в каком направлении следует двигаться. Оставайтесь в этом состоянии, пока не почувствуете энергию, текущую между вашим сердцем и центром мандалы.



## *Мандала «Равновесие»*

Мандала символизирует единство, исцеление, равновесие и целостность. Закрыв глаза, вы почувствуете гармонию внутри себя. Позвольте себе ощутить все то, что мандала посылает вам. Медитация с использованием этой мандалы помогает в продвижении по духовному пути.

