

Магическая Арт-Терапия

В. Вознесенская, Ж. Богданова

ЧУДЕСНЫЕ МАНДАЛЫ



Москва
Издательство АСТ

УДК 379.82
ББК 77.056я92
В64

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.

Чудесные мандалы / В. Вознесенская, Ж. Богданова – Москва :
В64 Издательство АСТ, 2016. – 128 с. – (Магическая Арт-Терапия).

ISBN 978-5-17-097343-9.

Уникальные мандалы на страницах сборника созданы специально для целительства и защиты, оберега и помощи в реализации всего задуманного. Кроме того, к каждому рисунку дано описание и принцип сакрального действия, что поможет вам использовать раскрашенные символы по назначению.

УДК 379.82
ББК 77.056я92

6+

Издание для досуга

Серия «Магическая Арт-Терапия»

Вилата Вознесенская, Жанна Богданова

ЧУДЕСНЫЕ МАНДАЛЫ

Заведующая редакцией Ж. Фролова

Ведущий редактор Е. Пилипенко

Технический редактор Т. Тимошина

Компьютерная верстка И. Гришин

Компьютерный дизайн обложки А. Воробьев

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, дом 21, строение 3, комната 5

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953 000 – книги и брошюры

Подписано в печать 16.06.2016.

Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 8.

Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

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

ISBN 978-5-17-097343-9

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Мандалы — это не просто картинки, выполненные на листе бумаги, ткани или песке, это уникальный способ объединить в единое целое то, что когда-то было разобщено. Для человека мандала — это не только законченное художественное изображение, а скорее способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира, своего «Я». Творческая работа и медитация с мандалой, благодаря ее концентрической структуре, наполняет внутренний мир человека необходимой энергией, способствующей восстановлению равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же целостным, как и сама мандала. В этом и заключается основная ценность мандал, используемых как наиболее активный арт-терапевтический и антистрессовый метод в процессе восстановления физического и духовного состояния человека.

Творите и исцеляйтесь!

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 определенное информационное значение, 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 понятие 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 наши мандалы способствуют духовному и физическому

му 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 пользуются педагоги, 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 бьют по сердечно-сосудистой системе, и уже в подростковом возрасте может быть диагностирована вегето-сосудистая дистония. Головокружения, мигрени — это последствия невыраженных эмоций. Запрет на страхи бьет по почкам и дает основу заболеваний мочеполовой системы и бесплодия. Все эти болезни 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 внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда они спонтанны, не обдуманы и создаются по наитию. Причем для данного 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 оплодотворяю-

щий 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, излечение 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 придает 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 её 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

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, огорчение, 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, желательнее 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 внутрь 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:

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

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.

В процессе смотрения в центр мандалы вы добываетесь 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.

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.

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

Можете все повторить заново.

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:

- Мандалы управляются вашими мыслями, поэтому, чем положительнее будет заложенная в них информация, тем больше энергии она привлечет к себе через этот канал.
- Мандалы не являются источниками энергии, это проводники энергии, притягивающие ее из единого энергоинформационного пространства.
- Энергия мандал мгновенно распространяется на любые расстояния, пронизывая все препятствия; взаимодействие человека с ними происходит непрерывно, и интенсивность этого обмена постоянно нарастает.

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.

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.

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 (гнеточность 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;
- развитие 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 при-

месяц, пусть она очистит мой организм, поможет избавиться от болезней (перечисление болезней), успокоит мою нервную систему, принесет наивысшее 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 её 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 выбранному изображению 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 информирует нас о чем-либо. Работая по направлению от внешних слоев к внутренним, 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 словами, 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, раскрашивая мандалу. Как вы относитесь к тому или иному цвету? 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.

Начиная создавать свою мандалу, руководствуйтесь, прежде всего, значением цветов именно для вас. 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.