

Лилия Габо

МАНДАЛЫ

здоровья
и благополучия



Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Об авторе	3
Что такое мандала	3
Как это работает	4
Мандалы для медитации	4
Цвета круга вашей силы	5
Мандалы для здоровья	5

Мандалы для физического здоровья..... 6

«В здоровом теле — здоровый дух» — кому из нас не знакома эта истина? А между тем наше душевное состояние тоже оказывает заметное влияние на наши телесные недуги. В этом разделе собраны мандалы, которые помогут распознать психологические истоки телесных болезней, посмотреть на наши «болячки» по-новому и сделать первый шаг к исцелению.

Мандала «Дерево жизни» для здоровой спины	6
Мандала для астматиков «Фонтан эмоций»	8
Мандала от головной боли «Теплые руки»	10
Мандала для похудения «Легкость»	12
Мандала для здоровья волос «Крепкие корни» ..	14
Мандала для диабетиков «Полная чаша»	16
Мандала «Устойчивость» для здоровья ног	18
Вишудха-мандала: если болит горло	20

Мандалы и янтры для ментального здоровья 22 |

Вредные привычки, страхи, фобии, бессонница, уныние, встречи с «энергетическими вампирами» — какие только опасности не подстерегают нас на жизненном пути. Эти мандалы призваны помочь обрести равновесие, спокойствие и опору, без которых так трудно существовать в нашем несовершенном мире.

Дурга-янтра, помогающая избавиться от вредных привычек	22
Мандала «Ловец снов» от бессонницы и для хороших снов	24
Вишну-янтра для позитивного настроения и быстрого выздоровления	26
«Сила пирамиды»: мандала, защищающая от «энергетических вампиров»	28
Мандала «Защита воинов», избавляющая от страха и панических атак	30

Универсальные целительные мандалы на все случаи жизни 32 |

Как зачать здорового ребенка, омолодить организм, не заразиться даже во время эпидемии, лечить болезни с помощью цветного дыхания, найти контакт со своей внутренней мудростью и смыть болезни, испулавшись под целебными струями водопада? Если вам все это интересно, читайте заключительную главу нашей книги, в которой собраны универсальные целительные мандалы, которые могут пригодиться в различных жизненных ситуациях.

Мандала «Цветное дыхание»	32
Мандала «Морская раковина» для защиты от болезней	34
Мандала для зачатия здорового ребенка	36
Мандала «Колесо времени» для омоложения	38
Мандала «Исцеляющий водопад»	40
«Мандала двойного действия»: универсальный гармонизатор	42
Диагностическая мандала «Розовый куст»	44

ВВЕДЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ

Здравствуйте, дорогие читатели! Для начала позвольте представиться: меня зовут Лилия Габо, я профессиональный психолог. Так сложилось, что уже довольно давно в мою жизнь вошли мандалы. Признаюсь, поначалу я без должного почтения отнеслась к этой древней технике, подвергнув сомнению силу и действенность магических кругов. И все же решила попробовать себя в этом новом деле — рисовании мандал. Каково же было мое удивление, когда моя жизнь очень скоро начала меняться к лучшему! Желания обретали четкость и превращались в твердые намерения, намерения — в действия, действия — в результат. Оказалось, что мандала каким-то непостижимым образом пробуждает наши внутренние ресурсы и обостряет интуицию: когда мы определяемся со своими желаниями и фиксируем это в магическом круге, обстоятельства вокруг нас начинают меняться. Мы встречаем нужных людей, с нами происходят счастливые случайности, невероятные совпадения — и все это вместе приводит к тому, что наша мечта со временем становится реальностью.

Проверив действие мандал на себе, я начала использовать их в своей психологической практике. И теперь не только мой многолетний опыт, но и опыт большего количества других людей позволяет сказать: мандалы работают.

Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему — может быть, сейчас самое время это сделать? Я не слишком верю в случайности, мне кажется, что книга, которую вы сейчас читаете, оказалась в ваших руках не просто так. Она пришла к вам в нужное время. Возможно, это шанс, которым стоит воспользоваться... Просто попробуйте.

ЧТО ТАКОЕ МАНДАЛА

Мандала в переводе с санскрита означает «круг». Изначально мандалы использовали буддисты для своих медитаций. Но, если разобраться, похожие круглые изображения можно отыскать в любых духовных практиках: шаман проводит магический обряд, находясь в центре круга, он использует специальный бубен, который также имеет круглую форму. В индуизме есть понятие «колесо сансары», которое обозначает круговорот жизни и смерти. А вспомните готические храмы с их завораживающими узорными витражами, так напоминающими мандалы...

Да что там говорить: разве наша планета не похожа на мандалу? А снежинка, если рассматривать ее под микроскопом? Солнце? Апельсин в разрезе? Колесо? Годовые кольца на деревьях? Радужка человеческого глаза? Знаменитые Стоунхендж, Аркаим, а также зодиакальный круг, календарь маяя, циферблат часов, компас и другие круговые структуры — что они такое, если не мандалы?

Археологи находили изображения мандал в пещерах древних людей, в хижинах бедняков и во дворцах королей. Желая обезопасить себя от дурного глаза, лихих людей и темных сил, человек независимо от места его жительства, звания и положения интуитивно рисовал вокруг себя или рядом с собой защитный круг. Прошли тысячи лет, и до сих пор, чтобы восстановить гармонию и покой в душе, мы обращаемся к мандале. **Янтры** — это визуальные образы, которые используют для медитации. На них символически отражены энергетические структуры различных божеств. Считается, что, созерцая янтру, человек присоединяется к этим божественным энергетическим структурам. Созерцание янтры можно дополнять произне-

сением мантры — это специальный сакральный звук или заклинание.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Один из основоположников психоанализа, великий Карл Густав Юнг обратил внимание, что его пациенты, находясь перед выбором, принимая важное для себя решение, начинают непроизвольно чертить на всем, что подвернется под руку, что-то вроде мандал. Также подопечные Юнга часто рассказывали ему, что в переломные моменты жизни видят замысловатые круглые фигуры во сне. Иногда они похожи на лабиринт, из которого нужно найти выход. А иногда — на водоворот, мельницу или волшебный хоровод ангелов. Как будто какие-то силы-помощники посылают запутавшемуся, заблудившемуся человеку некий знак, подсказку. Что же хотят сказать высшие силы?

Заинтригованный психоаналитик так заинтересовался загадочными кругами, что и сам начал рисовать мандалы, для чего завел специальную тетрадь в красном сафьяновом переплете. Позже он начал называть ее «моя Красная книга». Рисуя каждый день в своей Красной книге очередной магический круг, Юнг однажды понял, что каждая мандала, созданная им, — это отражение его жизни в данный момент времени. Что на душе — то и на бумаге. «Каждое утро я рисовал в записной книжке маленький кружок — мандалу, которая в тот момент выражала мое внутреннее состояние. Эти рисунки давали мне возможность видеть, что происходило с моею психикой день ото дня», — писал психоаналитик.

Так появились особые психотерапевтические техники — мандалодиагностика и мандалотерапия, которые используют в своей работе психологи и арт-терапевты всего мира. Эти техники помогают человеку совершить путешествие внутрь себя, увидеть свою личную Вселенную, понять свой внутренний мир, свою уникальность и предназначение. А если

мы понимаем себя и знаем, чего хотим, мы можем уверенно двигаться в направлении к счастью. Нарисовать или раскрасить мандалу проще простого, с этим справится даже ребенок. Позвольте своему внутреннему ребенку сделать это! Дайте ему разноцветные карандаши, фломастеры или краски — пусть займется творчеством. Ведь именно ваш внутренний ребенок — ваш самый надежный проводник на пути к гармонии. Некоторые еще называют его интуицией. А некоторые — внутренней мудростью, благодаря которой мы учимся читать подсказки судьбы.

МАНДАЛЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Медитация с мандалами исцеляет тело, успокаивает душу и очищает разум от беспорядочных мыслей. Готовы попробовать? Вперед!

Если у вас не слишком много времени, вы можете медитировать на одну из наших мандал, не раскрашивая ее. Если у вас есть возможность полностью погрузиться в процесс медитации — конечно же, стоит ее раскрасить. Раскрасив мандалу самостоятельно, вы во много раз увеличиваете ее энергию и силу воздействия. Для начала создайте вокруг себя спокойную, уютную и безопасную обстановку. Отключите телефон, выключите телевизор — пусть вас не отвлекают посторонние звуки. Исключение составляет разве что негромкая и приятная музыка, которая поможет лучше настроиться на работу с рисунком. Затем выберите мандалу, которая вам наиболее симпатична. Не обязательно начинать с самой первой — просто полистайте альбом, и в какой-то момент интуиция сама подскажет вам, где нужно остановиться. Доверьтесь ей — она лучше знает, что вам сейчас нужно. Положите перед собой цветные карандаши, фломастеры, мелки или краски — все, что нравится, все, что угодно вашей душе. Сосредоточьтесь на своих мыслях, на вопросе, ответ на который хотите получить.

А теперь начните раскрашивать мандалу. Считается, что мандала неизбежно ведет того, кто ее рисует, к открытию в себе источника внутренней энергии, дает ответы на вопросы и даже вызывает озарения.

ЦВЕТА КРУГА ВАШЕЙ СИЛЫ

Красный — энергичный и возбуждающий цвет. Цвет активности, страсти и жизненной силы. Его часто и в большом количестве используют в своих рисунках целеустремленные, напористые и порой эксцентричные люди, а также те, в ком горит огонь чувственной страсти. **Желтый** — цвет радости и тепла. Люди, которые его предпочитают, обычно оптимистичны, веселы и полны творческих сил. Преобладание желтого в мандале — знак благополучия, символ того, что рисующий пребывает в хорошем, «солнечном» настроении.

Оранжевый содержит в себе и активную энергию красного, и «солнечный» оптимизм желтого цветов. Это сочетание сулит любителям оранжевого жизненный успех: они смелы и уверены в себе, но при этом неагрессивны и готовы пойти на компромисс.

Синий — спокойный, сдержанный цвет, который может говорить о внутренней сосредоточенности рисующего, его погруженности в себя. Синий предпочитают рассудительные, консервативные люди.

Голубой — успокаивающий, умиротворяющий цвет. Любители голубого часто стремятся к покою, они несколько флегматичны и склонны к глубокомысленным размышлениям.

Фиолетовый — самый загадочный из цветов, связан с мистикой, духовностью и интуицией. Образован сочетанием двух противоположных цветов — красного и синего. Поэтому его часто выбирают люди, испытывающие какие-то внутренние противоречия.

Зеленый — цвет природы и естественности. Его любят те, кто всегда остается верен себе и своим принципам, а также люди, желающие самоутвердиться и избегающие чужого влияния.

Черный символизирует мрачное восприятие жизни. Человек, предпочитающий его, пессимистичен, склонен к депрессии и часто видит происходящее в «черном» цвете.

Серый — нейтральный цвет, который часто выбирают те, кто боится слишком громко о себе заявить. Его используют как барьер, ограждающий от раздражителей внешнего мира.

Коричневый — цвет земли — предпочитают люди, стремящиеся обрести устойчивость и опору под ногами. Также он может символизировать уход от суеты и активности к уединению и простым радостям жизни.

Белый — универсальный цвет, который может символизировать что угодно: стерильную чистоту, снежный холод, призыв к перемирию.

МАНДАЛЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Что могут мандалы-целители? Они способны освободить заблокированную энергию, придать сил, избавиться от страха, депрессии и даже физической боли, помочь при бессоннице, снять напряжение, решить внутренние конфликты. Они помогут понять глубокие ментальные причины наших телесных болезней, разобраться в себе, научат договариваться с собственным организмом и перенастраивать его работу на новый, здоровый лад.

Какие-то из мандал и янтр несут в своем рисунке особую исцеляющую формулу, их действие проверено веками, и работа с ними не занимает много времени. Порой достаточно просто раскрасить такую мандалу и поместить ее в какое-то определенное место, а все остальное проделает она сама. А какие-то потребуют от вас более активных действий: это может быть медитация, мантра, аффирмация, определенная практика или просто глубокое размышление о себе и своей жизни.

Работа с мандалами не является альтернативой похода к врачу, она не заменит вам тщательного медицинского обследования, тем не менее выздоровление с ней пойдет намного успешнее, а риск приобрести какую-то новую болезнь снизится многократно.