

МЕДИТАЦИИ  
УПРАВЛЯЙ ПОДСОЗНАНИЕМ  
КАК КАСТАНЕДА  
С ШАМАНСКИМИ МАНДАЛАМИ

АСТ  
Москва

УДК 133.4  
ББК 86.42  
М42

Медитации. Управляй подсознанием как Кастанеда / ред.-составитель С.Цветкова. –  
**М42** Москва: АСТ, 2015. – 80 с.

ISBN 978-5-17-088676-0

**Карлос Кастанеда** был американским писателем и антропологом, этнографом, эзотериком и мистиком. Его книги посвящены шаманизму и излагают необычное для западного человека мировоззрение. Сам Кастанеда пользовался термином «магия», однако, по его словам, это понятие не полностью передаёт суть «Пути воина» – учения, основанного на традициях древних и новых «видящих» – толтеков.

**Мандала** – на первый взгляд ничем не примечательный рисунок, который на самом деле является символическим отражением Вселенной. Раскрашивая мандалу, мы определяем, в какие цвета будет окрашен мир вокруг нас.

Кроме того, раскрашивание мандал:

- способствует снятию внутреннего напряжения, релаксации, развитию цветовосприятия, воображения, внимания и усидчивости, раскрытию творческого потенциала, ускорению духовного развития и активации бессознательного;
- развивает способность абстрагироваться и легко входить в медитативное состояние, способствует сосредоточению и медитативному подходу к жизни;
- это хорошее средство достижения счастья и гармонии, мы получаем возможность через кончики пальцев вступать в связь со всем, что только есть в жизни;
- позволяет формировать правильные запросы Вселенной и достигать исполнения любых желаний, а значит, и быть счастливым!

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-088676-0

*Издание для досуга*

МЕДИТАЦИИ  
Управляй подсознанием как Кастанеда

12+

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.

Подписано в печать 26.11.2014  
Формат 60x84/16 Усл. печ. л. 4,65  
Тираж 4000 экз. Заказ №

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

Ведущий редактор *Е.Кравченко*

Редактор-составитель *С.Цветкова*

Корректор *И. Мокина*

Технический редактор *Т.Тимошина*

Компьютерная верстка *А.Грених*

ООО «Издательство АСТ»  
129085, Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 3, комната 5

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 кұрылым, 5 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [lingua@ast.ru](mailto:lingua@ast.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибьютор  
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92  
факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Мысли программируют наше восприятие и нашу жизнь. Сначала они создают воображаемую реальность, которая затем постепенно осуществляется в действительности. Каждый сам рисует свою реальность. Стрессовые ситуации, психосоматические болезни, информационные перегрузки, быстрый темп жизни и экологические проблемы — это далеко не полный список «подарков», которые ежедневно преподносит человеку современная цивилизация. К сожалению, технические достижения современной науки не способствовали развитию духовной составляющей человека. Проблема развития человека как мыслящего, одухотворенного существа, проблема духовного роста остается актуальной и приобретает новые аспекты в свете кризиса технократической цивилизации.

Карлос Кастанеда был американским писателем и антропологом, этнографом, эзотериком и мистиком. Его книги посвящены шаманизму и излагают необычное для западного человека мировоззрение. Сам Кастанеда пользовался термином «магия», однако, по его словам, это понятие не полностью передаёт суть «Пути воина» — учения, основанного на традициях древних и новых «видящих» — толтеков.

Наставником Кастанеды на Пути воина стал дон Хуан Матус — шаман из индейского племени яки.

В книгах Кастанеды дон Хуан предстаёт мудрым шаманом, чей образ не совпадает со стереотипом индейского колдуна, а учение дон Хуана не совпадает с представлениями академической науки о шаманской культуре индейцев. Кастанеда считал, что дон Хуан описал некий тип познавательной системы, незнакомый европейцу, обычно ориентирующемуся на что-то «априорно» существующее, то есть на свои представления о том, как мир должен быть устроен, сформировавшиеся под давлением общества.

Согласно Кастанеде, «магия» толтеков заключалась в умении изменять свое восприятие. Развитие этого умения позволяет существенно расширить и даже кардинально изменить представления о мире, о познаваемом и о жизни в целом. Иными словами, «магия» — это не извлечение кролика из шляпы, а практика расширения восприятия за границы известного человеку.

Дон Хуан говорил, что мир такой-то или такой-то только потому, что мы сказали себе, что он такой. Если мы изменим свои представления о мире, то изменится и сам мир.

Если вы думаете о себе, как о невезучем человеке, неудачнике, то к вам станут притягиваться неблагоприятные события. Вам действительно не будет везти, потому что вы притянули эти события своими мыслями и негативными ожиданиями.

А если вы открыты миру и считаете себя везунчиком, то в большинстве случаев события будут складываться благоприятно для вас, потому что вы уверены, что жизнь вас любит и приготовила для вас только самое лучшее. По сравнению с неудачником вы живете в другом мире, потому что относитесь к себе с любовью и убеждены, что мир создан для вас.

Медитации широко используются для лечения психических заболеваний, снятия нервнопсихического напряжения, вывода из депрессивных состояний. Практикующие медитацию учатся контролировать и управлять собой, своим сознанием, что приводит к улучшению памяти, внимания, приобретают чувство внутреннего спокойствия, учатся релаксации, улучшают психическое функционирование, что ведет к улучшению общего соматического состояния.

Люди, занимающиеся медитацией постоянно, легче справляются со стрессами, меньше вступают в конфликты. Воздействию медитации подвержена также сердечно-сосудистая система человека — во время медитации замедляется ритм сердечных сокращений, снижается кровяное давление.

Для того чтобы перенастроить своё восприятие, нужно совсем немного: пара минут свободного времени, спокойная обстановка, цветные карандаши или фломастеры и наша книга.

**Мандала** — это священная геометрия, которую мы находим везде, в строении Галактик и даже в мельчайших атомах. Этот на первый взгляд ничем не примечательный рисунок на самом деле является символическим отражением Вселенной. Раскрашивая мандалу, мы определяем, в какие цвета будет окрашен мир вокруг нас.

Кроме того, раскрашивание мандал:

- способствует снятию внутреннего напряжения, релаксации, развитию цвето-восприятия, воображения, внимания и усидчивости, раскрытию творческого потенциала, ускорению духовного развития и активации бессознательного;
- развивает способность абстрагироваться и легко входить в медитативное состояние, способствует сосредоточению и медитативному подходу к жизни;

- это хорошее средство достижения счастья и гармонии, мы получаем возможность через кончики пальцев вступать в связь со всем, что только есть в жизни;
- позволяет формировать правильные запросы Вселенной и достигать исполнения любых желаний, а значит, и быть счастливым!

### ***Как работать с мандалами***

*Расположитесь удобно, обстановка должна способствовать творческому настрою, но при этом быть спокойной и умиротворяющей. Выберите мандалу для раскрашивания. Сосредоточьтесь на своем восприятии. Создайте мысленный образ мира — такого, каким вы хотите его видеть. Воплотите этот образ на бумаге — и не забывайте, что точно так же вы создаете и мир вокруг себя!*

*Мудрость толтеков, изложенная Карлосом Кастанедой, направит вас и поможет настроиться на нужный лад. Творите и меняйте свою жизнь!*

Одна из центральных тем книг Кастанеды — путь к Личной Силе или путь воина. Воин находится в постоянной борьбе с собственной слабостью и ограничениями, борется против сил, которые препятствуют росту его знаний и Личной Силы, причем силы эти порождены нашей личной историей и внешними обстоятельствами. С помощью воли воин познает мир и активно воздействует на него.

Дон Хуан призывает воина «открыться Силе» и обрести свободу. Свобода и есть выход в другую реальность. Воин превращает повседневный мир в поле боя, где каждый его поступок, каждое взаимодействие с другими людьми становится частью стратегии. Дон Хуан говорил, что воин настроен на выживание, и он выживает, выбирая наиболее оптимальный образ действия.



