

Алина Смирнова

Точечные мандалы для раскрашивания



К

Москва

Издательство АСТ

УДК 133.4
ББК 86.42
С32

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.

Смирнова, Алина.

С32 Точечные мандалы для раскрашивания / А. Смирнова. — Москва: АСТ, 2016. — 48 [8] с.: ил. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-093580-2

Раскрашивание мандал в последнее время стало очень популярным. Но мало кто знает о том, что эффект от процесса будет максимальным, если вы лично создадите узор, соответствующий определенной теме. Именно таким волшебным образом работают точечные мандалы света, предлагаемые в этой книге. На ее страницах вы найдете мандалы, составленные по лучшим аффирмациям для проработки всех основных семи чакр, а также цветные вкладыши с изображениями мандал, которые можно носить с собой для скорейшего исполнения желаний.

УДК 133.4
ББК 86.42

Научно-популярное издание
Серия «Антистресс»

Смирнова Алина

Точечные мандалы для раскрашивания

16+

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*
Руководитель проекта *С. Фельдман*
Ответственный редактор *Е. Шаповал*
Выпускающий редактор *О. Зарина*
Технический редактор *Р. Абдуллин*
Корректор *Н. Станибула*
Компьютерная верстка *М. Духнич*

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

Подписано в печать 15.12.2015. Формат 84х90/16. Усл. печ. л. 4,9

Доп. тираж 5000 экз. Заказ №

ООО «Издательство «АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-093580-2

© Смирнова А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016
© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2015



Мандалы успеха на каждый день

Для любого из нас важна успешность, однако каждый понимает ее по-разному: кто-то стремится к успеху в личной жизни, а кто-то — к успеху в карьере. И это нормально, ведь все мы стремимся к лучшему и благодаря этому развиваемся, обогащаемся духовно, приобретаем новые знания и умения, которых не было бы без этих препятствий. А для саморазвития нам всегда нужны какие-то способы. Таких способов много, и мандалы являются одним из них. Я называю этот метод «узоротерапией» и считаю его очень простым и безусловно работающим, поэтому хочу поделиться с вами своими наработками.

Эта книга не совсем обычная, поскольку мандалы, предлагаемые вам для раскрашивания, — это особые мандалы света, обладающие невероятной целебной силой. Приведу пример из личной практики. Уже несколько лет я провожу мастер-класс «Мандала любви», одной из составляющих которого является работа с такой мандалой. Независимо от того, верят участники мастер-класса в действенность этого метода или нет, свою любовь они впоследствии находят.

Кроме того, вы также найдете здесь аффирмации, которые могут пригодиться в любой ситуации. Положительные аффирмации — это фразы или утверждения, которые помогают настроиться на позитив. Они зачастую способствуют исполнению желаний. Мандалы, составленные по аффирмациям или определенному слову, уже в процессе раскрашивания начинают исполнять ваше желание. Вы можете использовать их в своей работе как отличный инструмент для гармонизации душевного состояния.

У вас может возникнуть вопрос, как же раскрашивать эти мандалы. Раскрашивайте их, произвольно соединяя точки теми изобразительными средствами, которые вам нравятся (карандаши, ручки, краски и т. д.). Здесь нет строгих правил, поскольку очень редко из одной и той же точечной мандалы получаются одинаково или похожим образом раскрашенные. Желательно, чтобы вы использовали цвета по очереди: сначала один цвет, а когда закончите — начинайте работать другим. Что касается значений цветов, то здесь очень важна не моя или чья-либо еще интерпретация, а лично ваша. Например, у одного человека зеленый цвет ассоциируется с травой, а другой связывает данный цвет с развитием. И оба они будут правы. После раскрашивания мандалы рекомендуется записать, о чем вы думали в процессе работы над ней.

Помимо этого, в книге есть цветные изображения некоторых мандал для того, чтобы вы могли их вырезать и носить с собой до достижения положительного эффекта.

Надеюсь, что работа с данной книгой будет для вас интересной и продуктивной. Я буду рада и признательна, если вы захотите поделиться своими результатами и напишете мне: toyuzor@gmail.com.

С пожеланием удачи,
Алина Смирнова



Несколько слов о мандалах

В переводе с санскрита слово «мандала» означает «круг, колесо, диск». И действительно, основной фигурой мандалы является круг. Выбор этот в конструкции мандалы абсолютно не случаен, и вот почему.

Круг — первичный символ единства и бесконечности, абсолюта и совершенства. Символическим прообразом круга во всех культурах мира является солнечный диск. Круглая форма небесных светил — Солнца и полной Луны — служила древним людям природным символом, помогающим организовать свои представления о круговороте жизни и смерти. Кроме того, цикличные природные явления — чередование дня и ночи, изменение фаз Луны и смена времен года — также оказали огромное влияние на их мировоззрение. Наиболее полно эти представления и нашли свое отражение в символике круга. Арт-терапевт Сьюзан Финчер так объясняет связь человека с этим символом: «Круги представляют собой нечто, не имеющее ни начала, ни конца, нечто вечное. Круги напоминают нам о семейном круге или круге друзей».

В каждой культуре существуют свое понимание, своя терминология, свое назначение, воплощение и способы применения круговых изображений. Большинство из них имеют культурный, сакральный характер. Наиболее яркие примеры — это мандалы и янтры восточных традиций, мандорла в образах как западной, так и восточной христианской традиции, лабиринты, многочисленные яргические знаки-свастики, славянский календарь, магические круги алхимиков и оккультистов, зодиакальный круг, ба-гуа и круг существования (инь-ян) китайской традиции, есть даже понятие «астрологическая мандала». При этом объединяет их всех одно — понимание круга как символа совершенной целостности, объединенности, защищенности, зарождения нового. Движение по кругу, в свою очередь, означает постоянное движение к самому себе.

Понятие мандал было введено в психологию швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом. Согласно Юнгу, мандалы представляют собой целостность ума и охватывают как сознание, так и подсознание. Он заметил, что желание изобразить мандалу характерно для человека, переживающего сложные моменты в своей жизни, испытывающего эмоциональную нагрузку, душевный кризис, и поэтому считал, что ее создание способствует гармонизации внутреннего состояния и исцелению психики. Уже упоминавшаяся нами ранее Сьюзан Финчер получила много положительных отзывов от специалистов, работавших с ее альбомом мандал для оказания психологической помощи пострадавшим 11 сентября 2001 года в результате теракта в Нью-Йорке. И таких примеров большое количество. Поэтому, если вы хотите расслабиться после напряженного дня, снять стресс или просто поразмышлять в спокойной обстановке, то создание собственной мандалы — прекрасный способ сделать это.



Мандалы для проработки 7 чакр

Чакры занимают важное место в религиозных системах индуизма и буддизма, в которых этим понятием обозначают физиологические и психические центры человека; в некоторых системах йоги это ступок психической и жизненной энергии человека.

В переводе с санскрита слово «чакра» означает «колесо», «энергетический диск, или вихрь». А слово «мандала», как мы уже знаем, означает «круг». Как видим, оба эти понятия тесно связаны с символом круга. И не случайно именно мандалы оказывают в таком случае столь мощное воздействие на чакры.

Наиболее известными являются 7 основных чакр, отвечающих за физическое, умственное и духовное здоровье человека (более подробно каждая из них будет описана далее). Именно с раскрашивания точечных мандал, отвечающих за каждую из этих 7 чакр, мы и начнем нашу работу.

Важно! Мандалы, отвечающие за 5—7 чакры, я рекомендую раскрашивать только после того, как вы раскрасите первые четыре.

В завершение приведу слова Ошо: *«Человек — это радуга цветов. В этом его красота, в этом же его проблема. Человек многогранен, многомерен. Он не прост, он бесконечно сложен. И из этой сложности рождается та гармония, которую мы называем божественная мелодия».*

Пусть ваша жизнь будет гармоничной, интересной и творческой!

