

Вилата  
Вознесенская  
Книга для  
творчества и  
обретения спокойствия  
Мандалы  
Антистресс



РИПОЛ  
КЛАССИК

УДК 86.42  
ББК 141.339  
В64

**Вознесенская, В.**

В64 Книга для творчества и обретения спокойствия. Мандалы. Антистресс / В. Вознесенская. — М. : РИПОЛ классик, 2016. — 52 с. : ил. — (Арт-терапия).

ISBN 978-5-519-65149-3

Наша жизнь полна стрессов. Современный ритм жизни заставляет двигаться вперед на пределе своих возможностей, и в какой-то момент мы ощущаем полное опустошение. Далеко не у всех есть возможность сбавить темп и привести нервы в порядок. Но все мы прекрасно знаем, чем чреват хронический стресс. Проблемы со здоровьем, напряженные отношения в личной жизни и на работе. Это лишь небольшой перечень того, что ждет человека, который не имеет возможности отдохнуть.

Эта книга поможет вам вернуть душевное равновесие и гармонию в свою жизнь. Раскрашивая и дорисовывая мандалы, следуя всем указаниям Вилаты Вознесенской, вы очень быстро ощутите прилив сил и положительных эмоций, привлечете в свою жизнь спокойствие и гармонию.

**УДК 86.42**  
**ББК 141.339**

ISBN 978-5-519-65149-3

© Вознесенская В., текст, иллюстрации, 2015  
© Издание. Оформление. ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	4
Что такое мандалы .....	4
Как пользоваться книгой .....	5
Мандалы и реальная жизнь .....	6
 Мандалы	
Отпускаем злость, страх, усталость .....	8
Свобода быть собой .....	12
Очищение души. Благость .....	16
Обереги. «Фантазеры», «Блокираторы» .....	20
Женские энергии. Вода. Творчество .....	26
Мандалы любви .....	32
Мандалы на разные случаи жизни... ..	42

## ОТ АВТОРА

Приветствую вас, мои дорогие читатели! Рада представить вам новую серию книг, посвященную так полюбившимся всем мánдалам.

После выхода моей первой книги *«Волшебные медитации и мánдалы. 40 сакральных символов привлекающих удачу»* я получила огромное количество писем, в которых вы благодарили меня за книгу, за подаренное вдохновение и гарантированный результат, а также просили опубликовать серию небольших книг, каждая из которых объединила бы мánдалы, связанные с теми или иными проблемами или жизненными ситуациями.

С радостью исполняю ваши многочисленные просьбы. Сейчас вы держите в руках книгу, в которой я собрала мánдалы, помогающие избавиться от стресса, снять напряжение и побороть усталость. С помощью этих мánдал вы обретете радость, настроитесь на позитивное восприятие жизни и увеличите жизненные силы.

Я советую вам приобрести и другие книги моей серии: «Книга для творчества и привлечения удачи. Мánдалы. Благополучие», «Книга для творчества и привлечения чувств. Мánдалы. Любовь», «Книга для творчества и хорошего самочувствия. Мánдалы. Здоровье».

## ЧТО ТАКОЕ МÁNДАЛЫ

Давайте сразу договоримся, что слово «мánдалы» будем произносить с ударением на первую букву «а».

Итак, история мánдал уходит корнями в буддийские и индуистские религиозные практики.

*Мánдала — это самая настоящая молитва, зашифрованная в причудливо прорисованном круге или квадрате.*

В христианской культуре молитва имеет в основном звуковое выражение и осуществляется при помощи слов. Однако мы можем молиться не только вслух. Часто бывает так, что мы произносим про себя слова молитвы, а то и вовсе не можем подобрать слов и тогда чувствами своими и помыслами устремляемся к Небесам, ища у них помощи и поддержки.

Восточные религии тоже имеют свою молитву, называется она «медитация». Медитация бывает звуковая (произнесение звуков, слов), двигательная — определенные движения с определенным смыслом, образная (представление образов).

*Рисование мánдалы — это молитва, медитация образная, когда человек сосредотачивается на своем вопросе или желании и вписывает свои ощущения в круг, квадрат или треугольник, одновременно наполняет рисунок словами, звуками, мыслями и образами. Мánдала — это «портал», ключ, код, секрет входа в то измерение, где возможна реализация вашего намерения.*

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

*Перед вами не просто книга с раскрасками! Вы держите в руках самый настоящий учебник, пошаговое руководство по работе с мандалами.*

Рисунки, помещенные в этой книге, помогут вам снять стресс и расслабиться, и вы непременно получите удовольствие уже от самого процесса рисования. Вполне может быть, что, начав рисовать мандалы, вы обнаружите в себе талант дизайнера или художника. Но даже если этого не произойдет, не переживайте. Согласитесь, быть творцом собственной жизни намного важнее и интереснее.

Итак, приступим. Купите цветные карандаши, мелки (желательно больше 10 цветов), краски, фломастеры, цветные гелиевые ручки с металлизированной пастой. Откройте книгу, выберите раздел и внимательно прочитайте инструкцию к заинтересовавшей вас мандале.

Приготовьте себе место для работы-медитации. Включите приятную музыку и начинайте творить.

Обратите внимание на то, что к каждому рисунку дано краткое описание и приведены рекомендации, благодаря которым вы поймете, как именно необходимо рисовать ту или иную мандалу и что делать потом (как возможно применить получившийся рисунок). Если же рисунок не сопровождают инструкции, то это означает полную свободу действий — творите так, как вам захочется, прислушивайтесь к своей интуиции, доверяйте желаниям. Ваше видение и ощущение от мандалы могут не совпадать с авторским. Доверяйте себе и своим ощущениям.

### **Внимательно читайте инструкцию к каждому рисунку!**

*Если написано, что мандалу по окончании работы необходимо вырезать и сжечь, то именно так и надо сделать: вырезать из книги и сжечь!*

*Зачем это делать? Дело в том, что в некоторые рисунки вы вкладываете всю свою боль, все тяжелые переживания и печальные воспоминания. Представьте себе контейнер для радиационных отходов. Именно таким контейнером и становятся некоторые мандалы. Зачем же их оставлять в книге, которая будет стоять на полке в вашем доме, ее будут брать в руки ваши родные и близкие. В общем, отдайте огню, пусть сгорит и дает место новому и позитивному в вашей жизни.*

**Мандалы, которые необходимо сжечь по окончании работы, помечены специальной серой полосой.**

Книга специально составлена так, что вырезать и сжигать вы будете только мандалы-контейнеры.

Не жалейте книгу. В конце концов это всего лишь вещь. Рисунков на земле много, а вы у себя в единственном экземпляре. А вот с вашими жизнью и здоровьем все не так просто. Тело невозможно обменять на новое, здоровье и счастье нельзя купить. Смело сжигайте все дурное, что только есть в вашей жизни, очищайте место для счастья, радости и удачи.

В этой книге я не стану вам рассказывать о способе диагностики рисунков. Я считаю, что делать это надо в присутствии психолога, арттерапевта или эзотерика (любого профессионала, которому вы полностью доверяете). Чтобы поставить диагноз по рисунку, нужно иметь много внутренней силы и любви, уметь принимать жизнь такой, какая она есть, и видеть рисунок с «чистой душой и незамутненным разумом». Все же остальное мне кажется ненужным: излишне вдаваясь в детали, вы рискуете лишь окончательно запутаться и погрязнуть в страхах и тревогах.

Наслаждайтесь свободой быть тем, кто вы есть сейчас. Рисуйте с радостью и для радости.

Обязательно! В конце работы осознанно «испортите», хотя бы немного, свой рисунок. Тем самым вы оставите место в вашей судьбе для нового опыта и помощи Высших Сил. Испорченный участок рисунка называется зерно духа или «форточка для ангелов». Обязательно откройте эту форточку.

## МАНДАЛЫ И РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Конечно, было бы глупо утверждать, что мандалы работают так же эффективно, как нож хирурга или сильнодействующие таблетки. Работают мандалы постепенно и действуют щадяще.

Как же работает мандала? Приведу простой и понятный всем пример: каждое утро вы просыпаетесь и видите за окном море, солнце, летящих птиц, цветущие сады, смеющихся детей. Что вы чувствуете? Какое у вас в этот момент будет настроение, какие мысли? Наверняка вы будете испытывать радость, у вас появится чувство подъема, возможно даже, что вы ощутите себя поистине счастливым человеком. А что вы будете чувствовать, если каждый день за окном станете видеть серые бетонные стены, колючую проволоку, лающих, злых собак, горы мусора, унылых ворон и печальных, изможденных людей в серых рабочих комбинезонах? Свинцовое небо, черные тучи, постоянный дождь... И так все время. И никакой весны. Мне, например, жить не хочется от подобных мыслей.

Этот пример ясно показывает: наше окружение воздействует на нас постоянно и весьма эффективно. И воздействие это происходит на глубинном уровне. Изящные фасады и резные наличники поднимают нам настроение, а скучные, похожие на картонные коробки, конструкции убивают в нас инициативу и энергетически истощают. При работе с мандалами используются те же принципы — особые форма, цвет и направление движения действуют на определенные участки мозга, и человек становится более энергичным, радостным, позитивным, у него просыпается интерес к жизни, начинает вырабатываться гормон счастья.

Внимание! Работа с мандалами не заменяет визита к врачу и консультацию у специалиста. Мандалы не лечат психические отклонения и физиологические нарушения. Мандалы наделяют человека энергией, с помощью которой он начинает «чинить» свое тело и жить так, как хочет его душа.

### Пример из жизни

Один мой знакомый постоянно жаловался на черную полосу, которая началась в его жизни еще пять лет назад и, похоже, не торопилась заканчиваться. За это время он успел развестись, получить серьезную травму при падении с парашюта (хорошо, что не разбился на смерть), потерять работу, вследствие чего был вынужден сдавать квартиру и жить у отца. В общем, личной жизни нет, денег нет. Да еще украли любимый дорожный велосипед, сожгли дачу, разбили машину и т. д. и т. п. Я решила на день рождения нарисовать для него личную мандалу, которая должна была высвободить в его жизни место для живительного потока энергии, помочь ему снова обрести любовь, здоровье, удачу и радость.

Пока я рисовала, с меня буквально семь потов сошло. Мне казалось, моего знакомого придавила тяжеленная бетонная плита, которую я пытаюсь поднять голыми руками. Связи с собственной судьбой и душой у человека просто не было. Я решила не разбираться в первопричинах, а соединилась со своими ангелами-хранителями, и под их руководством стала рисовать рисунок-молитву, возвращая человеку связь с высшими силами и соединяя его с космосом. И у меня получилось! Когда я подарила знакомому мандалу, он отнесся к моей работе скептически. Сам рисунок показался ему странным, но красивым, хотя он и признался, что далек от понимания подобных вещей. И хотя он не верил во всякую «эзотерическую муть», но, честно и по моей инструкции, стал каждый вечер перед сном разглядывать рисунок. Через две недели после этого он устроился на работу, не ахти какую, но работу. Через месяц купил новый велосипед, причем опять за немалые деньги, через два месяца поехал отдыхать на юг (первый раз за пять лет!), через полгода в знак благодарности привез мне огромный букет цветов, корзину фруктов и подарил поездку в Париж на неделю. Я навсегда запомнила слова, которые он мне тогда сказал: «Такое ощущение, что я нашел давно потерянный путь, свою дорогу и теперь иду по ней». Сейчас эта мандала, нарисованная на огромном листе бумаги, висит у моего знакомого в гостиной. На нее приходят медитировать все его друзья и соседи. И у всех после этого жизнь меняется к лучшему.

*Если вы хотите узнать подробнее про мандалы, научиться их создавать и с их помощью менять к лучшему как свою жизнь, так и жизнь других людей — добро пожаловать в мой мир на **[www. Yamandala.ru](http://www.Yamandala.ru) и [www. Vilata.ru](http://www.Vilata.ru).***

Я рада буду узнать о том, как у вас работают мандалы, какие истории с ними связаны. Какие мандалы из этих книг помогли вам и как именно. Делитесь своими историями и присылайте разработанные вами самими на основе готовых образцов мандалы на почту **[yamandala@bk.ru](mailto:yamandala@bk.ru).**

*Рисуйте, творите, откройте миру свои сердце и душу. Позвольте радости войти в вашу жизнь, дайте волю своему внутреннему ребенку, прислушайтесь к мудрецу, который живет в вас.*

Ваша  
Вилата Вознесенская



# ОТПУСКАЕМ ЗЛОСТЬ, СТРАХ, УСТАЛОСТЬ

**Важно!** Разрисовывая все три рисунка, следите за своим дыханием. Мánдалу 1 и 2 обязательно раскрасьте, а затем вырежьте и сожгите.

**Мánдала 1.** Рисуйте любыми цветами в любом направлении. К каждой из своих тревог, к каждому сомнению, злему чувству, завистливой мысли подберите свой собственный цвет. Черкайте рисунок как угодно. Выплескивайте злость и раздражение. Дайте прорваться тревоге и боли: не сдерживайте озноб, топайте ногами, ругайтесь, рычите, бейте посуду. Сейчас вам можно все! Пусть ваше тело избавляется от зажимов. Закончив рисунок, дайте себе время отдохнуть, отвлекитесь от работы, переключите внимание на другие виды деятельности: сходите на прогулку, пообщайтесь с друзьями или просто хорошенько выпитесь.

**Мánдала 2.** Начните рисовать ее через два-три дня после того, как закончили работу над мánдалой 1. Рисуйте от центра. Берите любые цвета и творите. Старайтесь закрашивать все белые участки. Посчитайте, какой цвет повторяется в узоре чаще всего. Обратите внимание на дыхание: оно должно быть уже более ровным, спокойным, не учащенным, но и без задержек. Так же, скорее всего, вы заметите, что на этот раз проявляете больше терпения. Наверняка вы уже стали спокойнее и позволяете своей фантазии взять над вами верх во время работы. Уверена, что в этот раз вы намного внимательнее отнесетесь к работе, постараетесь как можно более тщательно закрасить все уголки, все завиточки, кружочки и черточки. Возможно, вы даже сумеете придумать новые варианты узора.

**Мánдала 3.** Дорисуйте рисунок самостоятельно! Работать начинайте от центра. Выбирайте яркие, сочные, чистые цвета. Оглянитесь вокруг — правда, мир стал добрее и ярче? Может быть, вы вдруг заметили, что давно не занимались домом и вокруг вас царит бардак? А может, вам вдруг захотелось поцеловать ребенка, улыбнуться мужу, сказать спасибо маме? Поздравляю! Ваша нервная система восстанавливается и включает режим «нормальная жизнь».

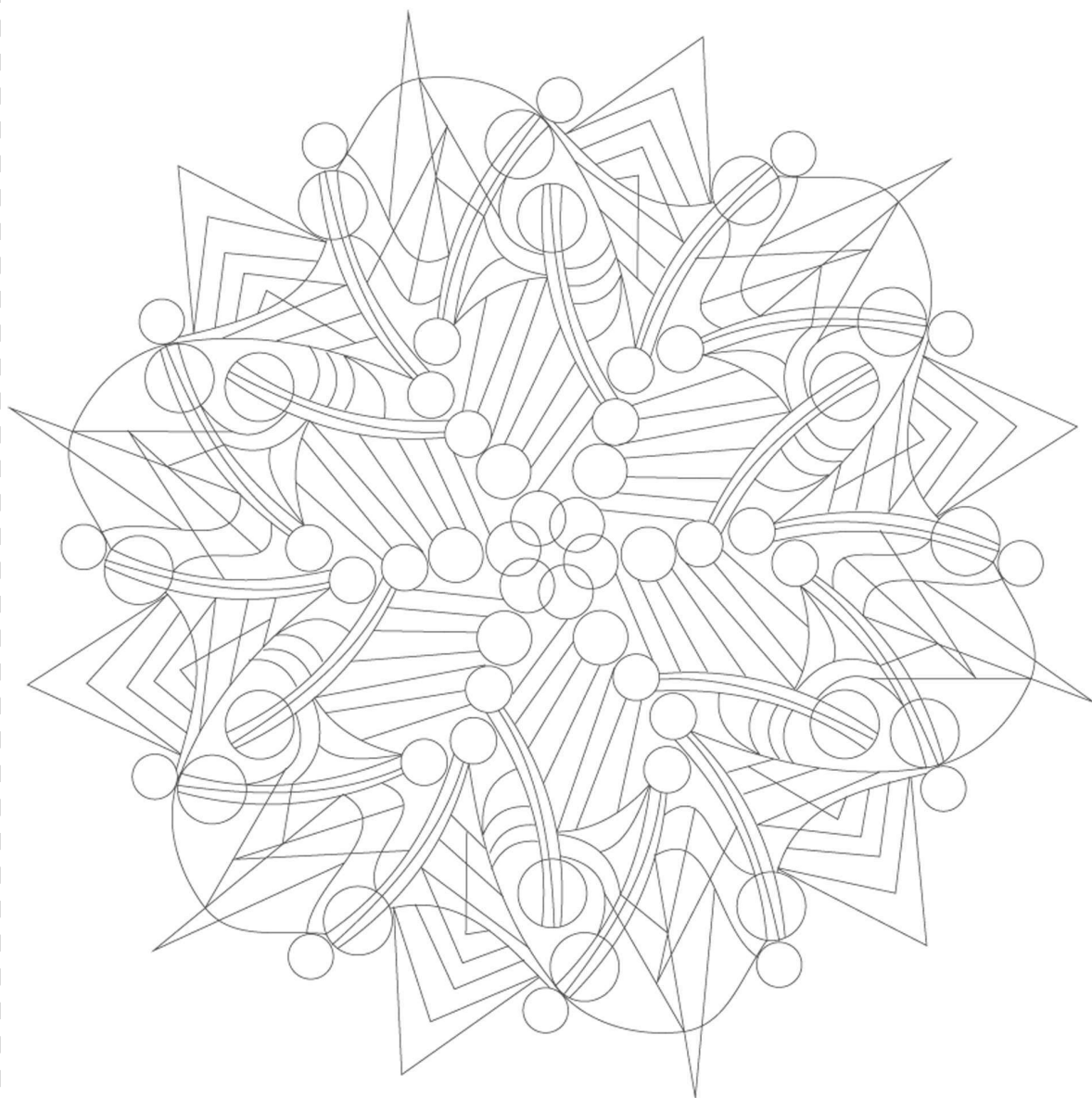
Возможно, вам захочется съесть сладкого, выпить воды или хорошенько подкрепиться, принять ванну, поспать или поговорить с близким другом. Любые желания, возникшие прямо сейчас, во время работы, срочно реализовывайте. Мánдал много, а нервная система у каждого человека одна, рисунок же можно дорисовать и потом.

*Готовую мánдалу вырежьте из книги и повесьте на видном месте, положите у кровати или на рабочем столе. Возможно, вам захочется мánдалу сделать еще ярче, четче или дорисовать ей новые детали — делайте!*

Нервная система устает быстрее всего, поэтому рисовать эти три мánдалы надо раз в месяц.

Советую купить вам еще одну мою книгу этой же серии «Книга для творчества и привлечения удачи. Мánдалы. Благополучие» и продолжить работу в этом направлении.

Манда́ла 1.1



Мандала 1.2

