

# правила работы с мандалами

- ⌘ Вам понадобятся цветные карандаши или мелки. Краски, ручки и фломастеры не годятся для медитативного раскрашивания.
- ⌘ Включите спокойную музыку, медленно подышите, постепенно расслабляясь и успокаиваясь. Проследите, чтобы вас никто не беспокоил в это время.
- ⌘ Посмотрите внимательно на рисунок выбранной мандалы, стараясь удерживать свой взгляд внутри очерченного пространства.
- ⌘ Как только вы почувствовали, что полностью расслабились и готовы к раскрашиванию, определите для себя проблему, которую вы хотите решить с помощью мандалы.
- ⌘ Теперь вам нужно выбрать цвет, которым вы начнете раскрашивать.
- ⌘ Не обязательно выбирать его заранее, доверьтесь своей интуиции.
- ⌘ Вы можете оставлять какие-то части рисунка белыми, если у вас нет белого карандаша или мелка. Но если вы выбрали другой цвет, то полностью заполняйте им элементы рисунка, чтобы не осталось незакрашенных участков.
- ⌘ Вы можете раскрашивать мандалу по какой-то определенной схеме, а можете хаотично, в любом порядке. По желанию дорисовывайте мандалу, дополняйте ее новыми элементами, делайте рисунок более сложным.
- ⌘ Выплескивайте цветом накопившиеся эмоции либо спокойно и вдумчиво раскрашивайте мандалу. Чего нельзя допускать ни в коем случае — равнодушия, неполного погружения, невнимательности в процессе работы.
- ⌘ Когда мандала будет вами раскрашена, посмотрите на готовый рисунок: насколько он нравится вам? Возможно, вы захотите дополнить его новыми элементами. Если при взгляде на рисунок вы испытываете чувство удовлетворения, значит мандала готова.
- ⌘ Постарайтесь сразу не анализировать цвета, которыми вы раскрасили мандалу.
- ⌘ Зачастую это может быть даже вредно. Вы уже дали подсознанию сигнал, не мешайте ему выполнять работу рациональными (и, возможно, предвзятыми) интерпретациями.

- ⌘ При желании вы можете продолжить работать с цветной мандалой. Все так же оставаясь в состоянии отрешенности от внешнего мира, направьте взгляд в центр рисунка.
- ⌘ Не фокусируясь на деталях, старайтесь моргать как можно реже и не «бегать» глазами. Включите периферийное зрение, и в скором времени вы сможете увидеть весь рисунок целиком.
- ⌘ Затем закройте глаза и постараитесь удержать проекцию мандалы в уме.
- ⌘ Как только образ мандалы начнет исчезать, можно заканчивать медитацию.
- ⌘ При возникновении каких-либо телесных или внутренних ощущений не анализируйте их, а просто запомните, зафиксируйте в памяти, чтобы поразмышлять над ними потом, на досуге.
- ⌘ Медитировать на мандалу можно каждый день, утром и вечером, но не более 10–15 минут.

## *Значение цвета при раскрашивании мандал*

**Красный** — сила, страсть, смелость, агрессия, сексуальная активность, желание и способность действовать.

**Желтый** — радость, оптимизм, бодрость, раскрытие творческих способностей, желание учиться и получать опыт.

**Оранжевый** — хорошее настроение, жажда жизни, позитивное созидание, уверенность, поднятие самооценки.

**Зеленый** — хорошее самочувствие, исцеление, душевное равновесие, созидание, защита, помочь себе и окружающим

**Синий** — серьезность намерений, четкий следование цели, спокойствие, воля, интуиция.

**Фиолетовый** — готовность изменяться к лучшему, очистить мысли от негатива, найти и принять собственное «я».

**Голубой** — цвет сострадания, материнства, заботы, дружбы и любви.

**Розовый** — любовь, ласка, готовность прийти на помощь, сопереживание.

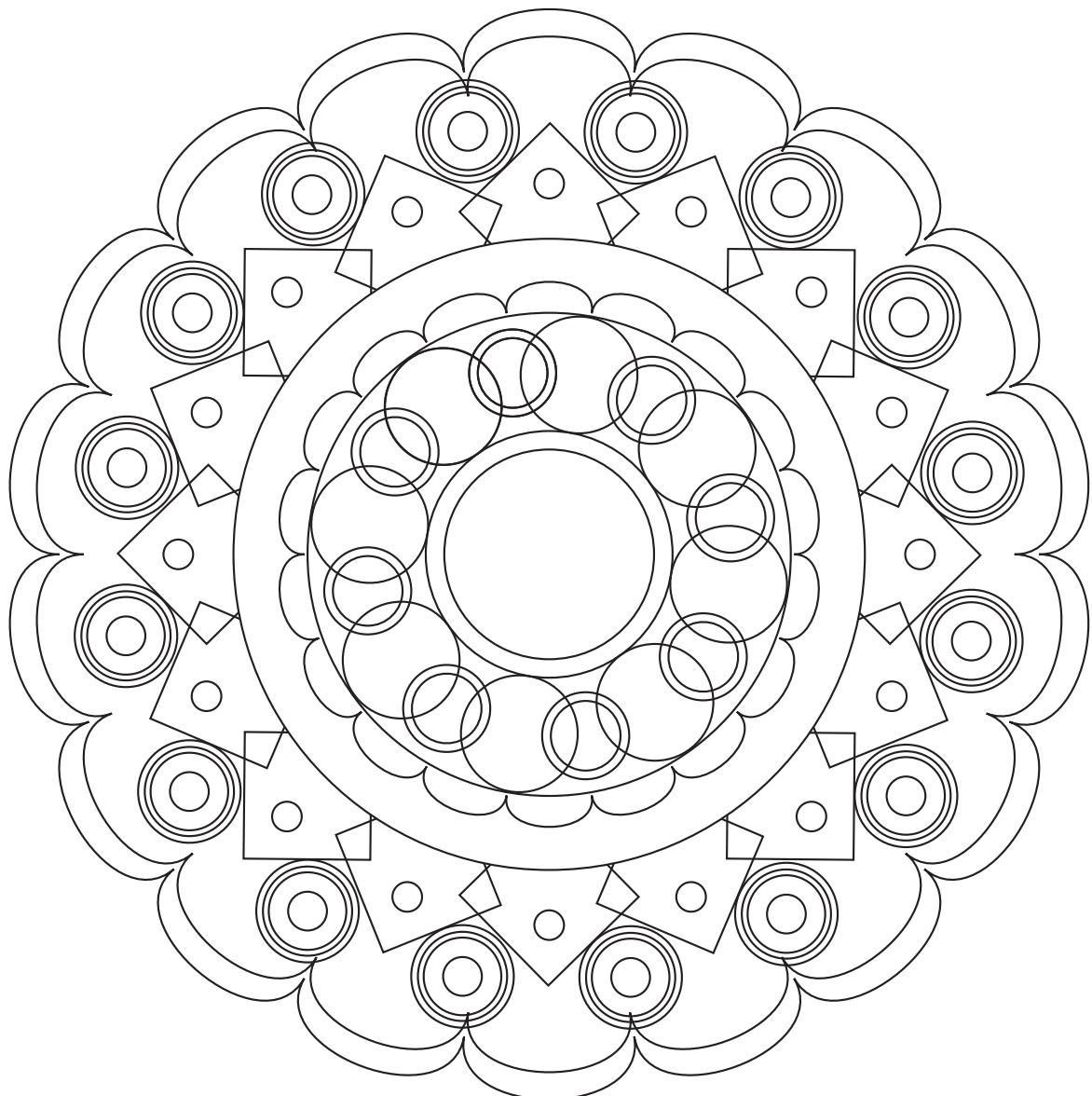
**Коричневый** — цвет стихии Земли, рассудительности, практичности и безопасности.

**Черный** — цвет душевного опустошения, авторитарности, желания чего-то постыдного или странного в глазах окружающих.

**Белый** — цвет чистоты и исцеления, очищения от негатива в мыслях; может сигнализировать об одиночестве, недостатке энергии.

**Серый** — цвет спокойствия, равновесия, указывает на выбор прожить жизнь без страстей и сильных увлечений.

# ଲାହାରା ବ୍ୟାଙ୍ଗରୋହିନୀ



ଲାହାରୀ ପ୍ରସ୍ତରିତି  
ରାପରମା

