

Защитные медитации и мандалы



Москва
Издательство АСТ

УДК 133.4
ББК 86.42
Б 73

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.

Богданова, Жанна.

Б 73 Защитные медитации и мандалы / Ж. Богданова — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 48 с.: ил. — (Привлечь счастье).

ISBN 978-5-17-090680-2.

В этой удивительной книге собраны особые мандалы, раскрашивая которые, вы обретете внутреннюю силу, гармонию с собой, снимете негативные воздействия со своей семьи, дома, отношений с любимым человеком, защитите себя от завистников и недоброжелателей.

УДК 133.4
ББК 86.42

16+

Издание для досуга
Серия «Привлечь счастье»

Богданова Жанна
ЗАЩИТНЫЕ МЕДИТАЦИИ И МАНДАЛЫ

Главный редактор: *Ж. Фролова*
Выпускающий редактор: *О. Зафина*
Младший редактор: *Е. Пилипенко*
Технический редактор: *Т. Тимошина*
Корректор: *О. Соколова*
Компьютерный дизайн обложки: *М. Сафиуллина*
Компьютерный дизайн верстки: *И. Басова*

Подписано в печать 01.10.2015. Формат 84х90/16. Усл. печ. л. 4.2

Доп. тираж 3000 экз. Заказ №

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

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

ISBN 978-5-17-090680-2.

© Богданова Ж., 2015
© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015



Что такое мандала?

Как ни странно может звучать, но самый обычный рисунок может оказывать на психику поистине огромное влияние, затрагивая самые тонкие струны человеческой души. Мандала — это цветной рисунок в круге, который создается не по правилам изобразительного искусства, а формируется в процессе самовыражения и самопознания.

Мандала (в переводе с санскрита — круг, диск, сфера) — сакрализованный графический символ сложной структуры, магический рисунок, широко используемый в буддийском и индуистском тантризме как наглядное пособие для созерцательной медитации, которое имеет определенный информационный смысл, зашифрованный в форме и цвете. Символизирует баланс, душевную гармонию и единство. Если внимательно всматриваться в подобные рисунки, которые завораживают своей глубиной и бесконечностью, можно невольно поддаться их магии и впасть в гипнотическое состояние.

Карл Юнг первым познакомил западных исследователей с понятием мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь в конкретный момент — в процессе рисования или раскрашивания мандалы можно увидеть, как происходит наше развитие и восстановление целостности. Из бессознательного приходят образы, осознавая которые, мы можем из-

лечивать себя и находить гармонию со своей природной сущностью.

Психоаналитик интерпретировал мандалу как физическую проекцию психического мира. Юнг заметил, что в сложные периоды жизни наше бессознательное побуждает нас либо видеть такие круги во сне, либо спонтанно рисовать их в своем воображении самостоятельно. Сила мандалы заключается в ее защитных способностях: она оберегает дух от рассеяния и помогает примирить разные части нашей личности друг с другом. Благодаря медитации с использованием мандалы мы способны видеть путь к центру себя и восстанавливать свою целостность.

Существует огромное количество определенных, чем именно является мандала, и все они по-своему верны и уникальны. Множество значений это понятие имеет потому, что мандала — простейшая форма реализации всеобщего принципа построения формы замкнутого волнового пространства. А сам принцип является основополагающим в процессе морфогенеза объектов, построенных в произвольном порядке.

Мандала способствует ускорению вашего духовного развития. Те нефизические сущности, которые непосредственно работают с вами, через эти структуры посылают информацию в ваше индивидуальное сознание.

Цвет и форма мандалы

Известно, что цвет и форма оказывают сильное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Но для того, чтобы выбор того или иного цве-

та или формы был более осознанным, вы можете ознакомиться с некоторыми характеристиками основных символов и цветов, используемых при создании мандалы.



Цвета мандалы

Цвет является выражением эмоций, и в мандале каждый цвет имеет свое определенное значение и наносит на рисунок свою смысловую нагрузку.

 **Красный — цвет активности.** Символизирует огонь, пламя, энергию, жизнь, активность, благоденствие, активную мужскую энергию, страсть. Обеспечивает запас энергии и возбуждения. Активирует творческий импульс. Обладает особой энергией воли и могущества.

 **Оранжевый — цвет Солнца.** Является облегченной формой красного цвета, то есть символизирует «границу огня». Символизирует движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Обеспечивает гармонию полярностей путем выравнивания мужского и женского восприятия. Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения. Обозначает те же качества, что и красный цвет, только не в таком агрессивном проявлении.

 **Розовый — цвет сердечной любви.** Символизирует женственность, добро, гармонию, любовь, нежность, утонченность. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.

 **Желтый — цвет первичной материи.** Передает способность нашего духа видеть, воспринимать и понимать. В мандале желтый цвет ассоциируется с активным мужским началом. Символизирует интуицию, разум, смысл, мудрость, свободу, божественное озарение, восхищение. Зарождает интерес к духовным ценностям. Исцеляет ум и тело. Формирует духовный иммунитет, защищает от низких вибрационных энергий. Его использование в мандале свидетельствует

о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд.

 **Зеленый — цвет бессмертия.** Цвет отвечает за стремление к обновлению, созидательные и целительные силы в человеке. Данный цвет символизирует мироздание, жизнь, веру, гармонию, мягкость, обновление, целостность. Способствует объективному видению мира. Наполняет энергией для реализации задуманного, наделяет мудрой способностью воспринимать других людей, защищать их и помогать им. Зеленый цвет объединяет в себе желтый и голубой цвета и таким образом является символом целостности — мужского и женского начал.

 **Голубой — цвет истины.** Цвет является символом покоя, мира, ясности, миролюбия, творчества, легкости, слова, знания, идеи, преданности, разума. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения. В христианстве голубой цвет считается символом женского начала и прообразом материнства. В мандале голубой цвет соответственно символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

 Еще одним оттенком голубого является **бирюзовый** цвет, получивший свое название от бирюзы — драгоценного камня, который обладает целебными свойствами и защищает своего владельца. Комбинация зеленого и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. В традиционных мандалах бирюзовый цвет встречается очень часто.

 **Синий — цвет духовного обновления.** Символизирует Вселенную, время, глубину, тайну,



гармонию, устойчивость, познание, защиту, мудрость, покой. Гармонизирует и приводит в равновесие все аспекты жизни. Наделяет способностью выявлять причинно-следственные связи. В мандалах синий цвет характеризует интуицию и мудрость, способность взглянуть на бесконечную реальность через видимые формы, через жизненный цикл, который включает в себя начало и конец, рождение и смерть.

 **Фиолетовый — цвет души.** Обозначает интеллект, ментальность, понимание, знание, веру, таинство, воодушевление, смирение, духовность. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения. В мандалах фиолетовый цвет, рожденный из двух цветов — красного и синего, означает энергию (красный), проявляющуюся на духовном уровне (голубой). Фиолетовый цвет обозначает стремление наладить «магические» связи с самим собой и с окружающим миром, а в экстремальных ситуациях может символизировать чрезмерную индивидуальность, эгоцентрическое поведение и поступки.

 **Черный — цвет Абсолюта.** Символизирует ночь, покой, тьму, таинственность, тайну. Олицетворяет бесконечность и женскую жизненную силу. Способствует завершению незавершенного, формирует внутреннюю стойкость. Укрепляет силу духа.

 **Белый — цвет чистоты и одухотворенности.** Символизирует свет, покой, удачу, очищение, исцеление, целомудрие, девственность, единство, целостность, сосредоточенность. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.

 **Серый цвет** — это нейтральный цвет, состоящий из черного и белого. Он может

рассматриваться как выражение равновесного состояния противоположностей. Серый цвет может быть признаком недостатка чувств, а в некоторых случаях — и депрессивного состояния.

 Если в вашей мандале гармонично сочетались цвета, соответствующие семи цветам радуги, это свидетельствует о наличии «ощущения радуги». Дождь как оплодотворяющий элемент и дуга как олицетворение связи между отдельными частями являются символом магического духовного возрождения.

Формы и символы мандалы

Создавая мандалу, мы всегда создаем и свои персональные символы, которые передают то, чем мы являемся в настоящее время. Но существует и традиционное значение основных символов и форм, используемых в создании мандал, которые необходимо знать:

 **Квадрат** означает движение энергии, состояние открытости или закрытости, символизирует стабильность, равновесие, способность мыслить и преобразовывать дух в материю.

 **Круг** символизирует целостность и защищенность, равновесие и порядок.

 Символизм **треугольника** зависит от положения его вершины — если вершина треугольника направлена вверх, это означает мужественность, силу жизни, движение, стремление к созиданию, если вниз — разрушение.

 **Молния** — разрушительная или созидательная божественная сила, озарение, свет, излечение энергией души, новая фаза роста.