

Серия «Привлечь счастье»

*Волшебные медитации и мандалы
на 2017 год*



Издательство АСТ
Москва

УДК 23-24.398.331+050

ББК 86.42я2

Б73

Богданова Ж.

Б73 Волшебные медитации и мандалы на 2017 г. / Ж. Богданова. — Москва: Издательство АСТ; Ростов н/Д: Книжкин Дом, 2016. — 64[16]с.: ил. — (Привлечь счастье).

ISBN 978-5-17-098165-6

Это не просто книга для раскрашивания мандал — это уникальный волшебный календарь на весь 2017 год, который станет вашим путеводителем и поможет вам решить самые насущные проблемы, затрагивающие все сферы жизнедеятельности, волнующие любого человека. Найти свое счастье и наслаждаться им каждый день; избавиться от болезней и плохого самочувствия; обрести любовь и быть любимым; наладить гармонию в семейных отношениях с близкими и родными людьми; увеличить и стабилизировать свое материальное состояние — все это будет вам под силу с помощью нашего волшебного календаря.

УДК 23-24.398.331+050

ББК 86.42я2

ISBN 978-5-17-098165-6

© Ж. Богданова, 2016

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

От автора



Как бы мы ни относились к мандале: как к захватывающему дух произведению искусства или как к священному объекту, достойному поклонения, — она дарит такие незабываемые ощущения, которые покажутся вам чудесами. Пользуясь этой книгой-календарем весь 2017 год и следуя всем рекомендациям, советам и инструкциям, вы сможете обрести счастье, здоровье, начнете пребывать в отличном настроении, найдете любовь, наладите семейные отношения, сможете правильно расставить жизненные приоритеты, увеличить свой достаток и привлечь удачу в свою жизнь. Каждая жизненная сфера прорабатывается в недельный срок с определенной периодичностью, которая представляет собой своеобразный цикл медитаций.

Ваша задача — каждую неделю раскрашивать определенную тематическую мандалу, следовать рекомендациям, описанным именно для данного рисунка, и, возможно, создавать собственные мандалы.

Пусть 2017 год принесет вам счастье и удачу!





Введение

Мандалы — это не просто картинки, выполненные на листе бумаги, ткани или песке, это уникальный способ объединить в единое целое то, что когда-то было разобщено. Для человека мандала, скорее, не законченное художественное изображение, а способ обобщения и упорядочивания самого себя, своего внутреннего мира, своего «Я». Творческая работа и медитация с мандалой благодаря ее концентрической структуре наполняет внутренний мир человека необходимой энергией, способствующей восстановлению равновесия и спокойствия, чтобы чувствовать себя таким же целостным, как и сама мандала.

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 излечивать 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.

Природная сила мандалы

Существует огромное количество определений, 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.

Мандала — это универсальный принцип, применимый во всех областях жизни. В понятии мандалы нет ничего сложного: мы уже знакомы с ним по привычному метафорическому употреблению таких слов, как «круг» или «сфера». Мы нередко употребляем выражения «семейный круг», «круг друзей», «круг сторонников», «сфера интересов», «сфера деятельности», «сфера влияния», «ментальная сфера», «физическая сфера» и так далее. В соответствии с буддистской терминологией, и наше окруже-

ние, и наше тело, и наше сознание являются мандалами. Можно представить себе мандалу любого масштаба — к примеру, мандалу дома или окрестности, страны или всего человеческого рода. Любая область наших отношений с другими людьми также образует мандалу. В виде мандалы можно вообразить любую группу людей, предметов и даже понятий, связанных с неким центром или средоточием. Каждый человек стоит в центре своей личной мандалы друзей, родных, коллег и вообще всех, с кем ему когда-либо приходилось общаться.

Познав тайну мандалы, мы обретаем возможность черпать из хаоса положительную энергию и сознательно ее преобразовывать, чтобы раскрылась ее истинная природа.

Медитация с использованием мандалы

Медитация с использованием мандал — это инструмент для оздоровления и исцеления нашей психики.

Преодолеть стрессовое состояние можно двумя способами — испытывая или повышенное напряжение, или расслабление. Медитация с мандалой способствуют духовному и физическому успокоению, которое помогает снятию напряжения через расслабление или, наоборот, через определенную напряженную концентрацию. Каждая мандала по своему уникальна и содержит в себе вибрации, передающие вам частицы умиротворения на всех уровнях. Все изображения несут заряд положительной энергии релаксации и спокойствия.

Медитируя, рисуя и раскрашивая мандалу, мы общаемся с нашим внутренним «Я», и это общение оказывает терапевтический эффект на наш организм в целом и на отдельные, проблемные зоны в частности. Пересматривая свой опыт, свои ошибки, осознавая свои истинные желания и потребности, мы исцеляем и обновляем себя, и тогда нам становится намного легче найти новые цели и ресурсы для дальнейшего существования и развития.

Ведь при рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции, переживания и ощущения из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что у вас внутри, и будет изображено на мандале. Это своеобразное зеркало, показывающее происходящее в нас. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов — материализация, возможность выразить эмоции, не копаясь в глубинах собственного сознания, не занимаясь самобичеванием или поиском причин возникновения тех или иных проблем. Это удивительная возможность увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны, и придать энергии материальную форму.

Ритуал медитации с использованием мандалы не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии физического или психического здоровья. Это не сложно — взять в руки лист бумаги, карандаши или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений как детьми, так и взрослыми.

В нашем обществе не принято демонстративно выражать свои эмоции, но для энергии эмоций должен быть какой-то выход. Если же такой возможности нет, эта энергия уходит глубоко внутрь, что влечет за собой процесс разрушения внутренних органов. Например, подавленный гнев начинает потихоньку разрушать печень, а в желчном пузыре начинаются процессы, которые потом приведут к образованию камней. Если человек заглушил слезы, не позволил себе плакать и тем самым не дал выхода негативным эмоциям, то это является основанием для дальнейших депрессий, а также болезней бронхов и легких. Невыраженная ярость и злость бьет по сердечно-сосудистой системе, и уже в подростковом возрасте может быть диагностирована вегето-сосудистая дистония. Головокружения, мигрени — это последствия невыраженных эмоций. Запрет на страхи бьет по почкам и закладывает основы заболеваний мочеполовой системы и бесплодия. Все эти заболевания на физическом

уровне проявятся спустя годы, но основа закладывается задолго до первых признаков их возникновения. То есть любые стрессовые состояния нашего организма накладывают определенный отпечаток на все наши органы.

Такие медитации способствуют более ясному, тонкому и чувственному выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий — с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой. Это особенно важно для людей, которые не могут «выговориться», заставить себя рассуждать вслух о своих проблемах и переживаниях, чувствах и эмоциях, потому что выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге, зачастую ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества исчезает или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате человек правильнее и реальнее оценивает свои ощущения и эмоции. Суть медитации с мандалой базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, необдуманно и создается по наитию. Причем для данного процесса используются элементарные художественные средства, а опыт в творческой деятельности не требуется.

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 цвета 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 привносит в рисунок свою смысловую нагрузку.

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

Оранжевый — цвет Солнца. Является облегченной формой красного цвета, то есть изображает «границу огня». Символизирует движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Обеспечивает гармонию полярностей путем выравнивания мужского и женского восприятий. 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 объективно-