

## 10 мандал, чтобы вернуть жизни яркость

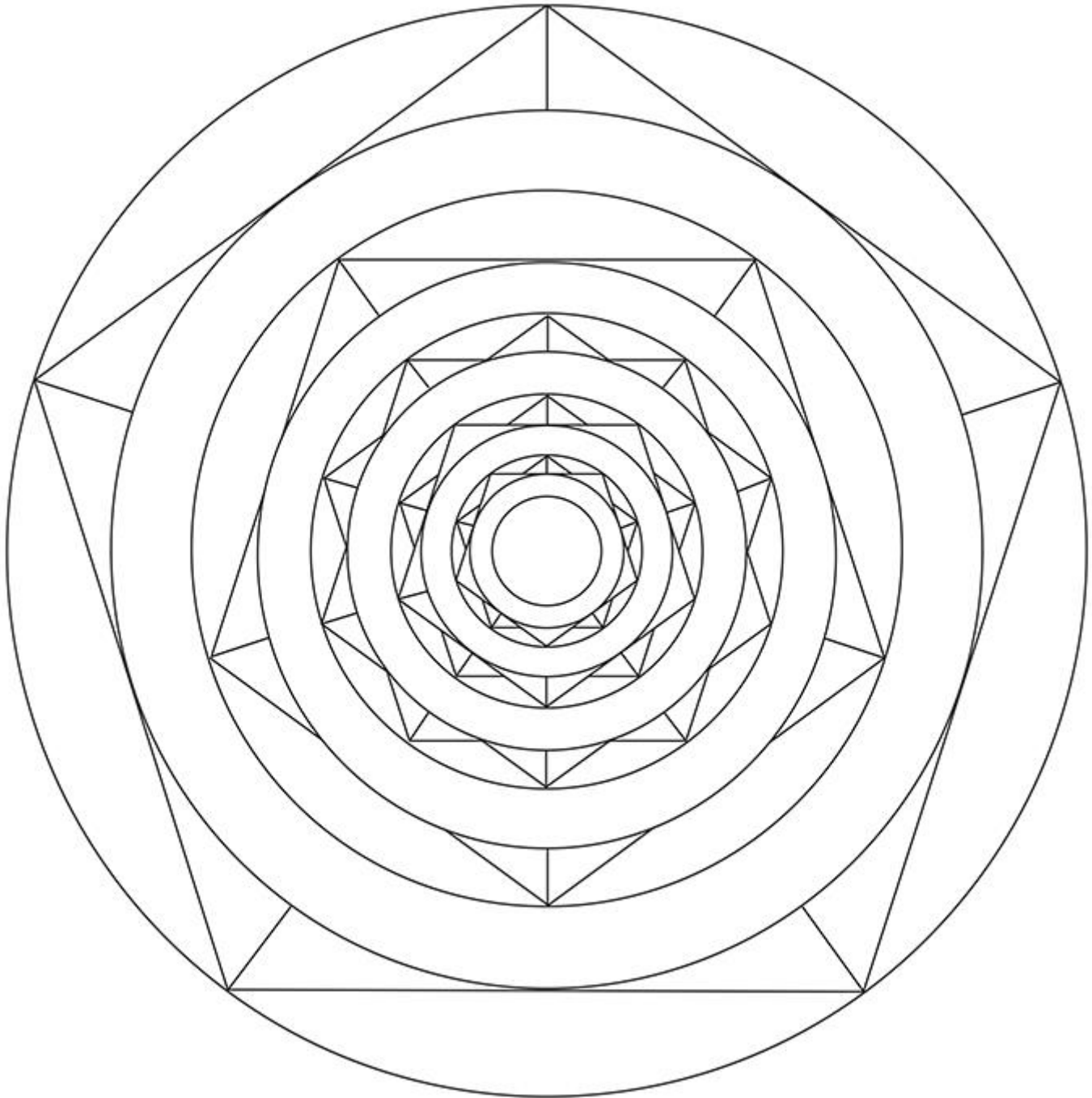


**Медитация на мандалу, буддийский сакральный символ, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил. Распечатайте понравившиеся мандалы, возьмите цветные карандаши и отправляйтесь в путешествие, полное творчества и безмятежности!**

Даже те, кто никогда не пробовал медитировать, легко справятся с этими упражнениями, больше похожими на игру, знакомую каждому из нас с детства. Доставьте себе удовольствие! Берите набор красивых цветных карандашей, устраивайтесь поудобнее в светлом месте, где вам легко и уютно, и начинайте творить.

Раскрашивание этих мандал помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Не нужно браться за все сразу. Начните с той, которая понравится вам больше других.

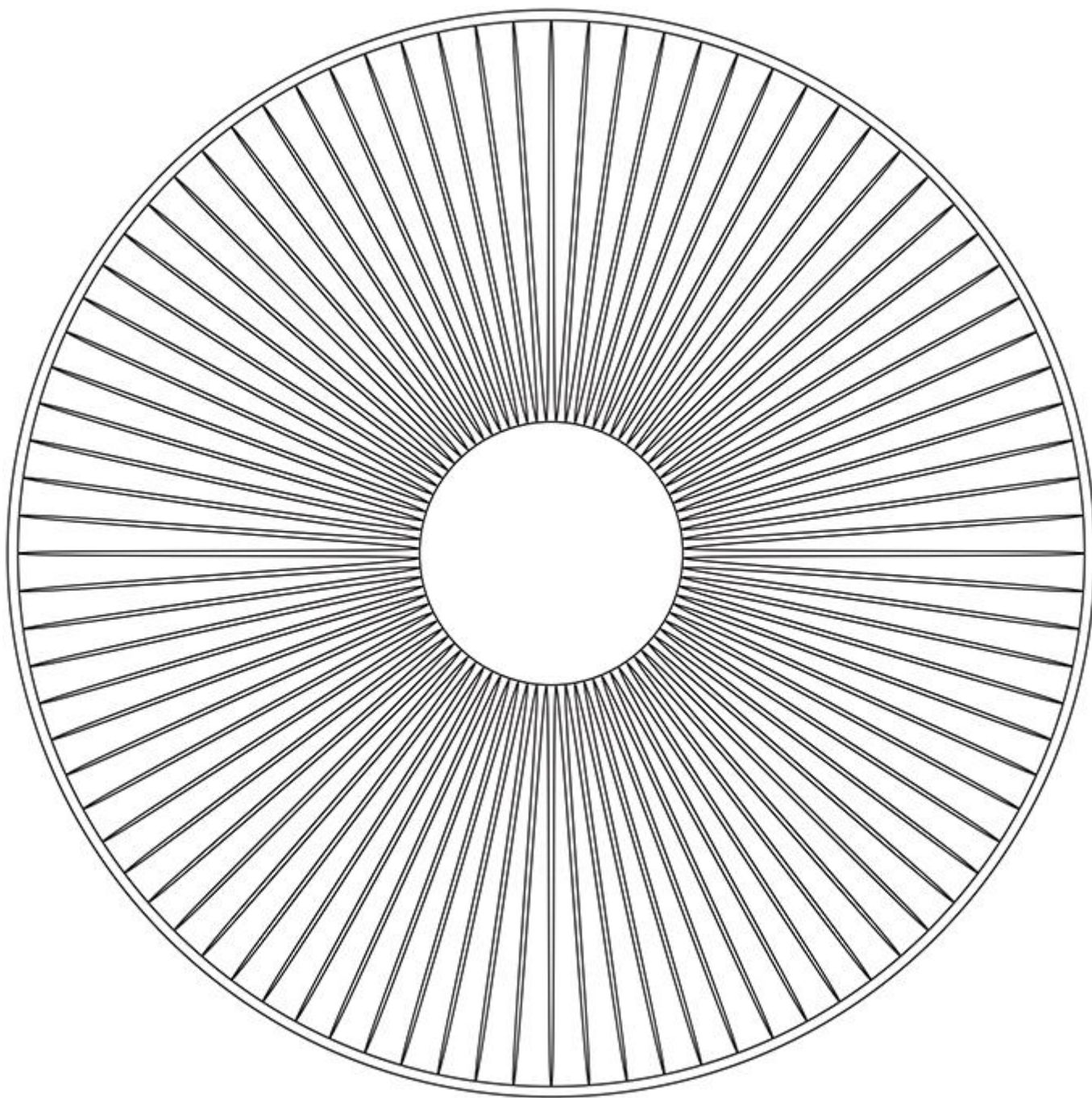
**Мандала 1: «Как мне почувствовать себя лучше?»**



Эта мандала поможет вам определить, что вам нужно, чтобы почувствовать себя лучше — и эмоционально, и физически. Сначала выберите какой-то один цвет. И, не раздумывая, раскрасьте им те части мандалы, которые захотелось. Самое важное в этом упражнении — поступать так, как подсказывает внутренний голос.

Помедитируйте над недораскрашенной мандалой несколько минут. Потом возьмите карандаши других цветов, чтобы завершить ее. Не стремитесь к тому, чтобы получилось красиво, не задумывайтесь о сочетаемости цветов, пусть все происходит спонтанно! Когда вы закончили, посмотрите на мандалу. И запишите три слова, которые первыми пришли вам на ум. Поразмышляйте над смыслом этих слов по отношению к изначальному вопросу, на который призвана ответить эта мандала. [Скачать мандалу в PDF](#)

**Мандала 2: «Какого цвета мое дыхание?»**

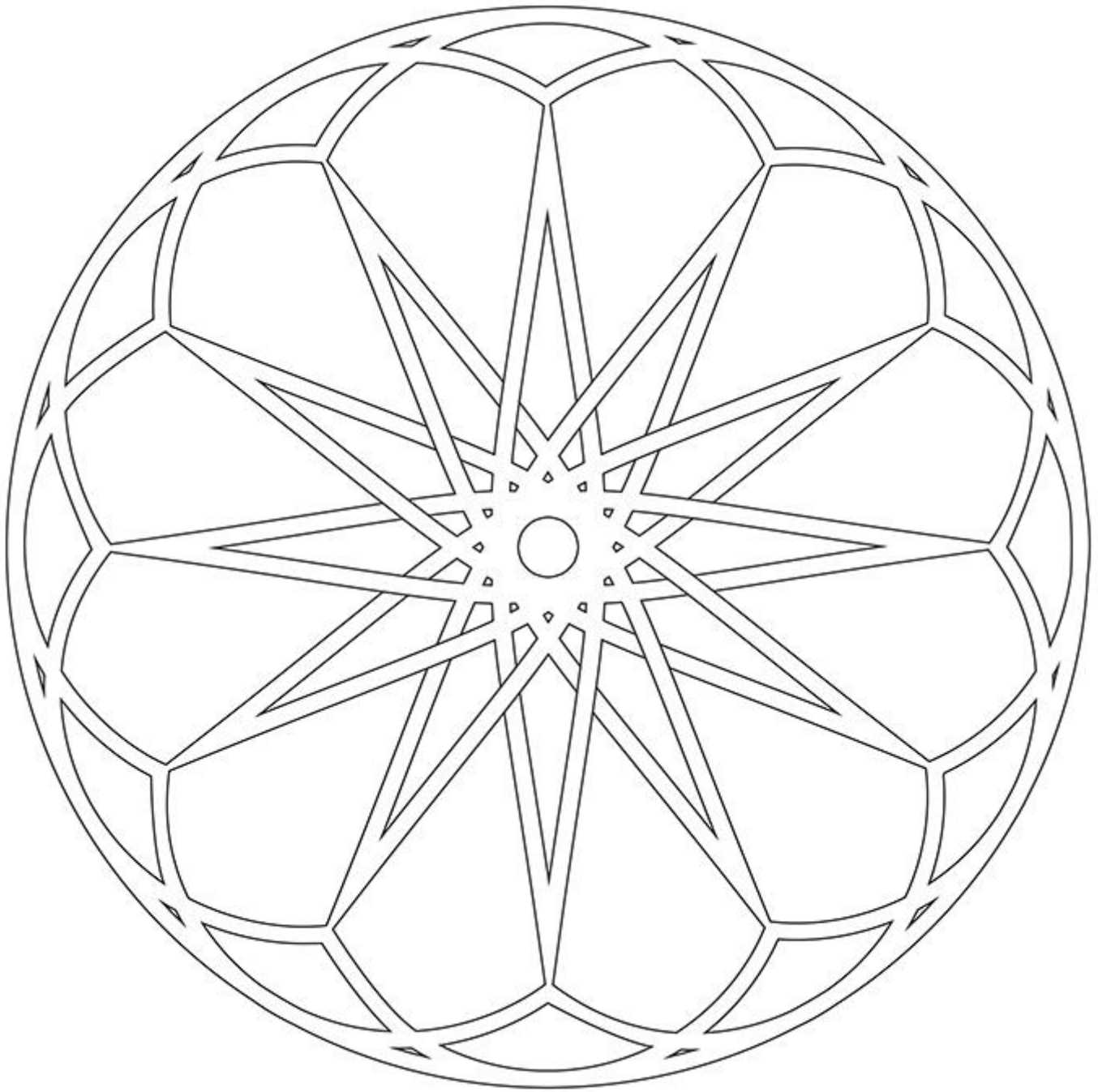


Мы редко задумываемся над тем, как мы дышим. И еще реже выполняем дыхательные упражнения. Так уделите этому время прямо сейчас! Расслабьтесь, посмотрите внимательно на мандалу и выберите цвет, который символизирует ваше дыхание. Раскрасьте им центральный круг. Выполняя упражнение, сосредоточьтесь на дыхании.

Осознайте, как именно вы дышите. Потом раскрасьте один за другим лучи мандалы. Возьмите для этого тот или те карандаши, которые, как вам кажется, помогут «активировать» дыхание: сделать его более медленным, глубоким, спокойным. Теперь, завершив раскрашивание этой мандалы, вы вошли в контакт с глубинной энергией жизни, которая живет в вас. Используйте ее! [Скачать мандалу в PDF](#)

**Мандала 3: «Как найти самого себя?»**

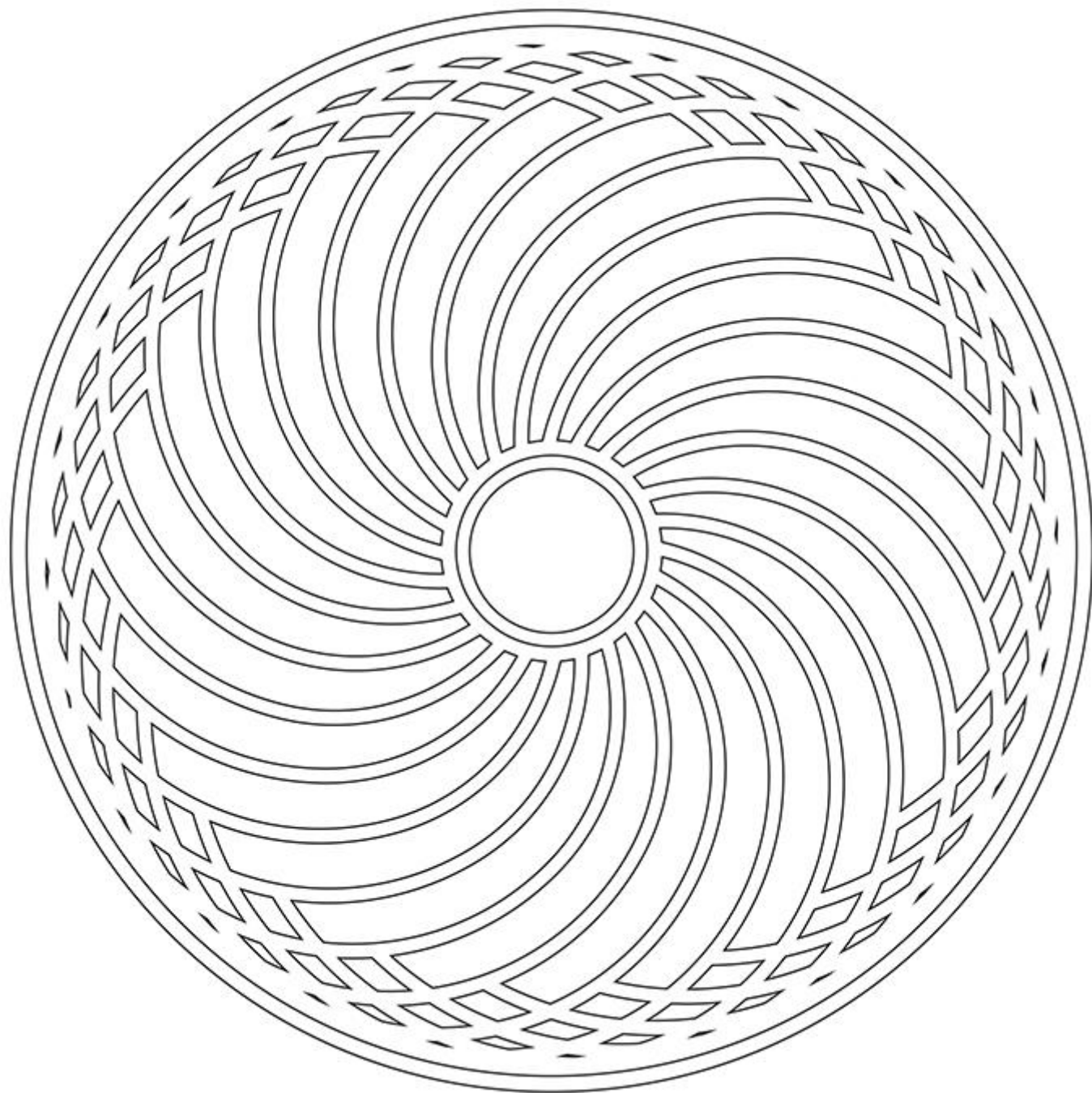




Выберите карандаш, который нравится вам больше всего, и раскрасьте центральный круг. Потом другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше. Выберите ее интуитивно! Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту.

Посмотрите на получившуюся цветную нить. И спросите себя: «Что мне напоминает этот путь?» Запишите три слова, словосочетания или предложения, которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте над ними несколько минут. [Скачать мандалу в PDF](#)

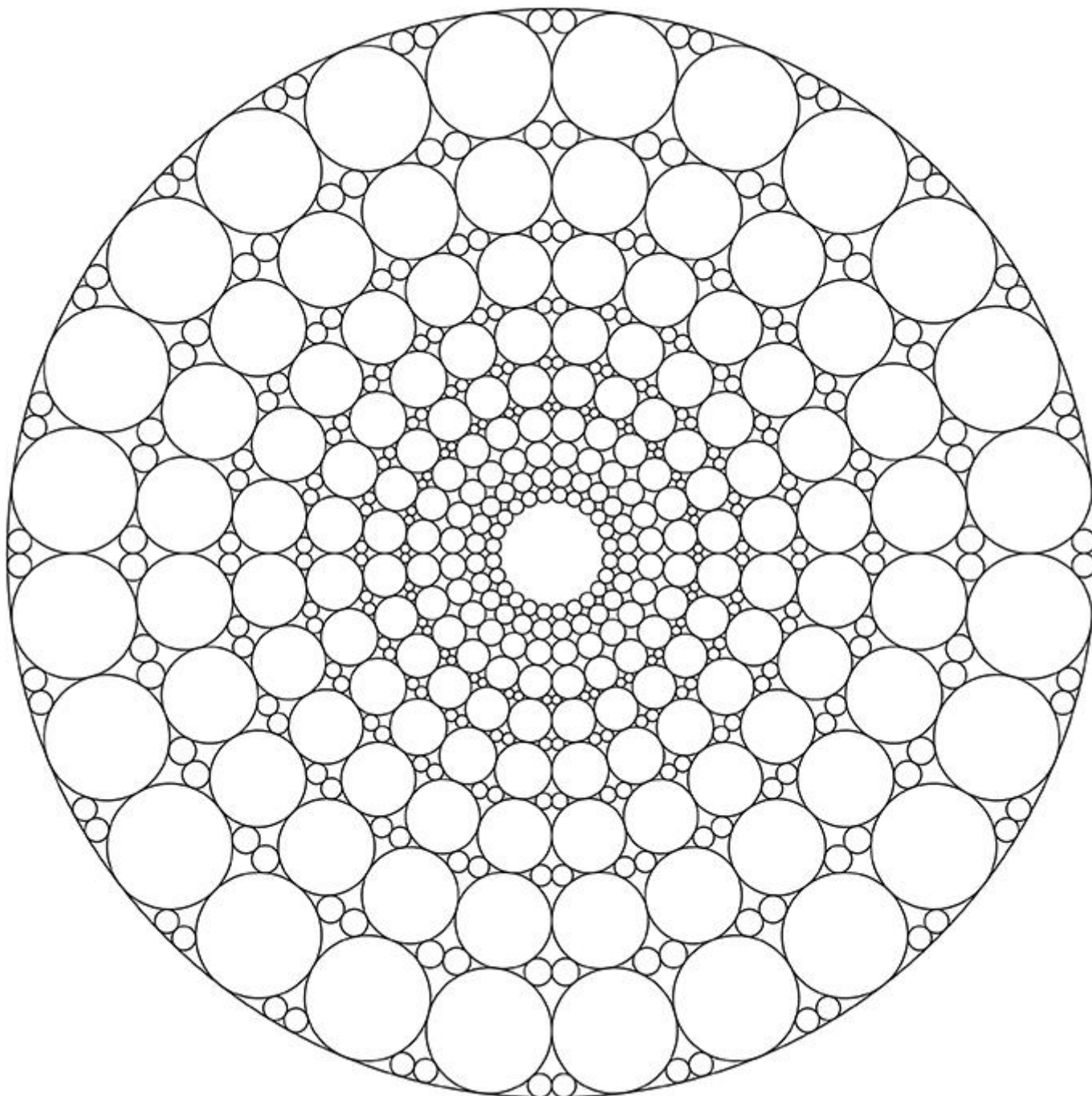
#### Мандала 4: «В каком энергетическом состоянии я сегодня?»



Позвольте цветам говорить с вами! Доверьтесь интуиции, раскрасьте эту мандалу так, как захочется. Выбранные цвета помогут определить состояние вашей энергии. Посмотрите на разукрашенный рисунок и запишите три ключевых слова, приходящих вам на ум.

В течение пяти минут помедитируйте над их смыслом по отношению к вопросу: «В каком я энергетическом состоянии?» Обратите внимание, что избыток теплых цветов рассеивает энергию, холодных — парализует ее. И не забывайте о том, что мандала отражает ваше состояние в данный момент. Завтра она может получиться совершенно другой.

## Мандала 5: «Какие мои три самые лучшие черты?»

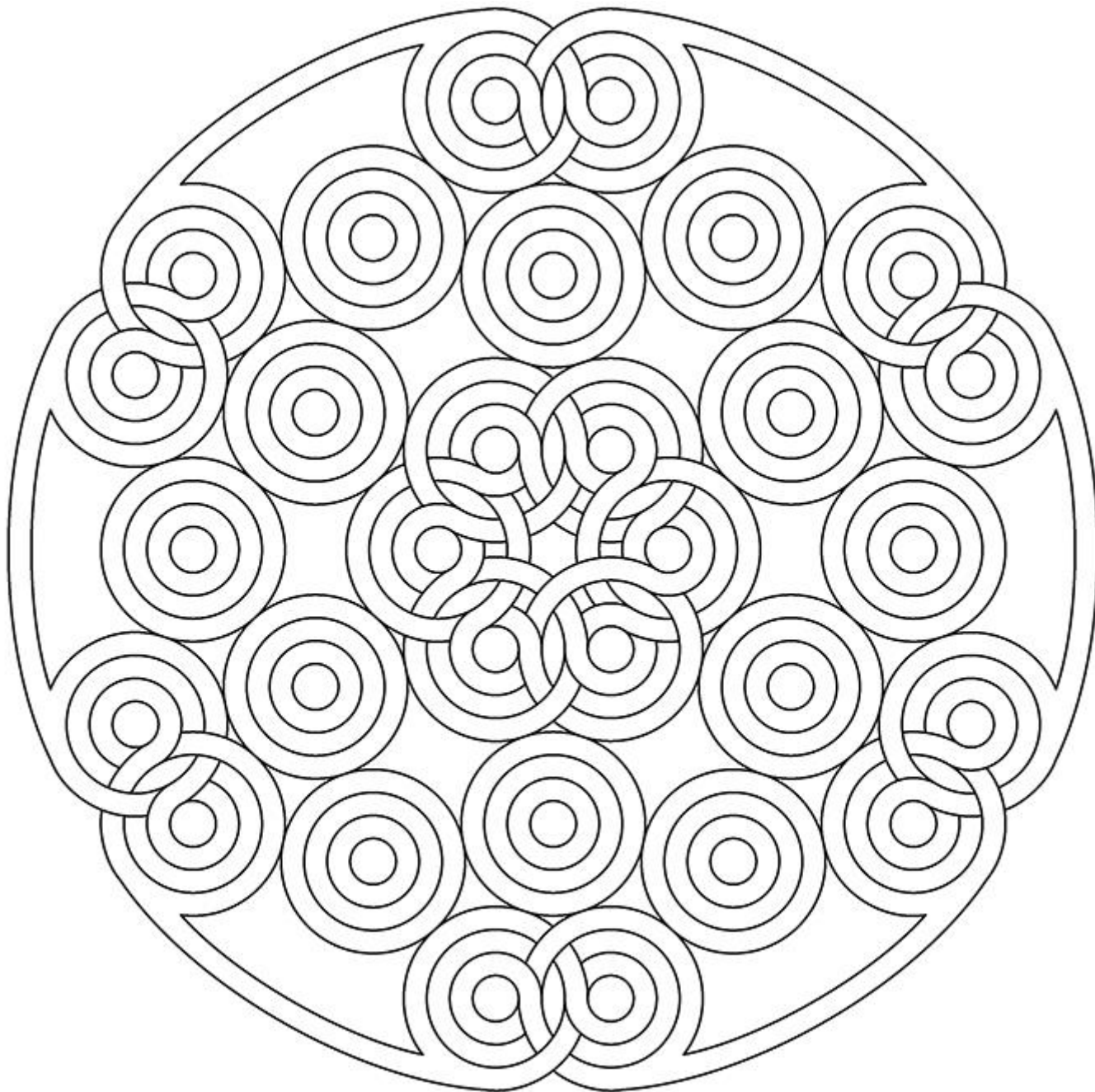


Эта красивая мандала поможет определить, что вам нравится в себе больше всего. Подумайте над тем, какие три черты делают вас счастливым (-ой)? Запишите их под мандалой (например, благодарность, честность, доброта, креативность...) Выберите три любимых цвета так, чтобы каждый символизировал одно из этих качеств, и раскрасьте мандалу.

Когда рисунок закончен, рассмотрите его хорошенько. Посмотрите на каждый цвет, воплощающий одно из ваших своих любимых качеств, в отдельности. Попробуйте разобраться, какие чувства вы испытываете по отношению к этим своим качествам.



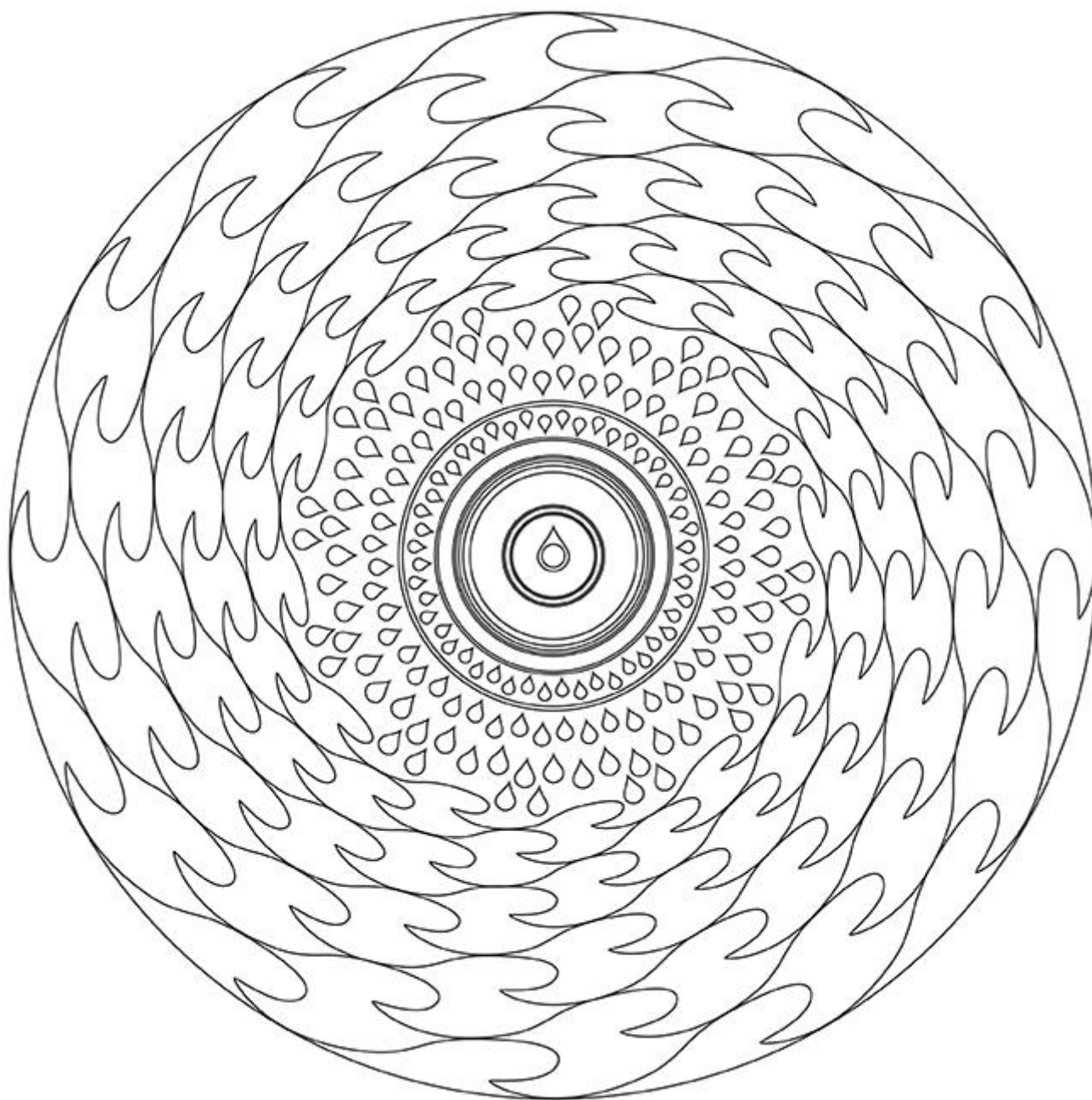
**Мандала 6: «Где найти спокойствие внутри себя?»**



Выберите цвет, который символизирует для вас внутреннее спокойствие. Раскрасьте им все центральные круги сложных фигур, некоторые из которых переплетены. После этого возьмите другие карандаши, чтобы последовательно одну за другой заполнить внешние окружности этих кругов. Не думайте, а следуйте за вдохновением.

Закончив, посмотрите на мандалу. Постарайтесь вспомнить три момента, когда вы чувствовали себя на удивление спокойно в сложные моменты раскрашивания этих непростых переплетенных фигур. Запишите эти воспоминания.

## Мандала 7: «Что препятствует свободному течению моей энергии?»

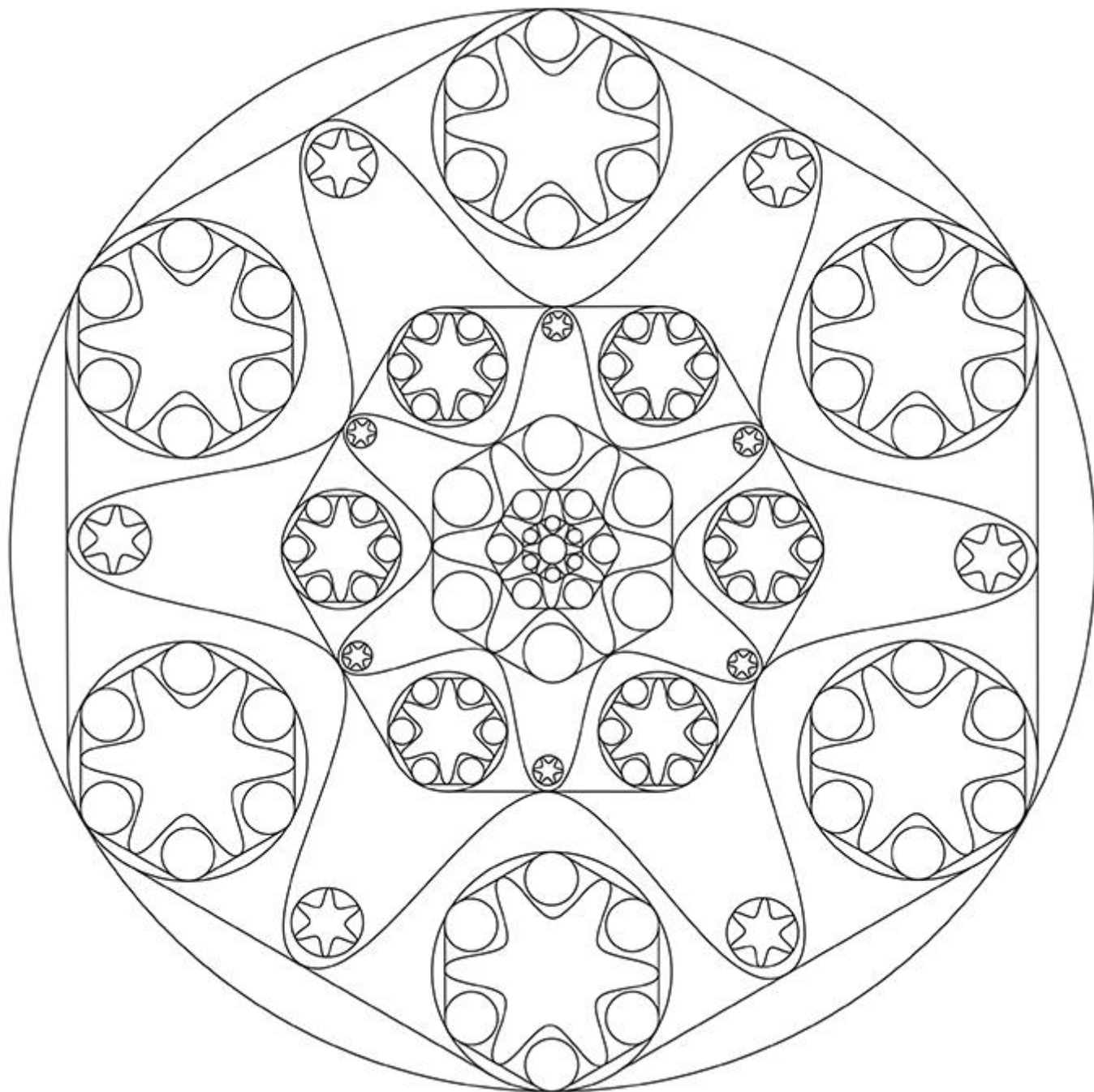


Раскрасьте эту мандалу, двигаясь от центра, задайте себе вопрос: «Что мешает плавной циркуляции моей энергии?» Закончив раскрашивать мандалу, рассмотрите ее в течение нескольких минут. Делайте это спокойно и безмятежно. Отпустите ваш ум, пусть мысли приходят и уходят, как облака на небе.

А теперь посмотрите, какие цвета вы использовали — холодные (зеленый, синий, фиолетовый) или теплые (красный, оранжевый, желтый)? Первые «закрывают» энергетические каналы, вторые «открывают» их. Внимательно посмотрите, куда вы поместили эти цвета. Попробуйте вспомнить, какие образы и эмоции возникали у вас в те моменты, когда вы использовали карандаши разных цветов. И запишите то, что вспомните.



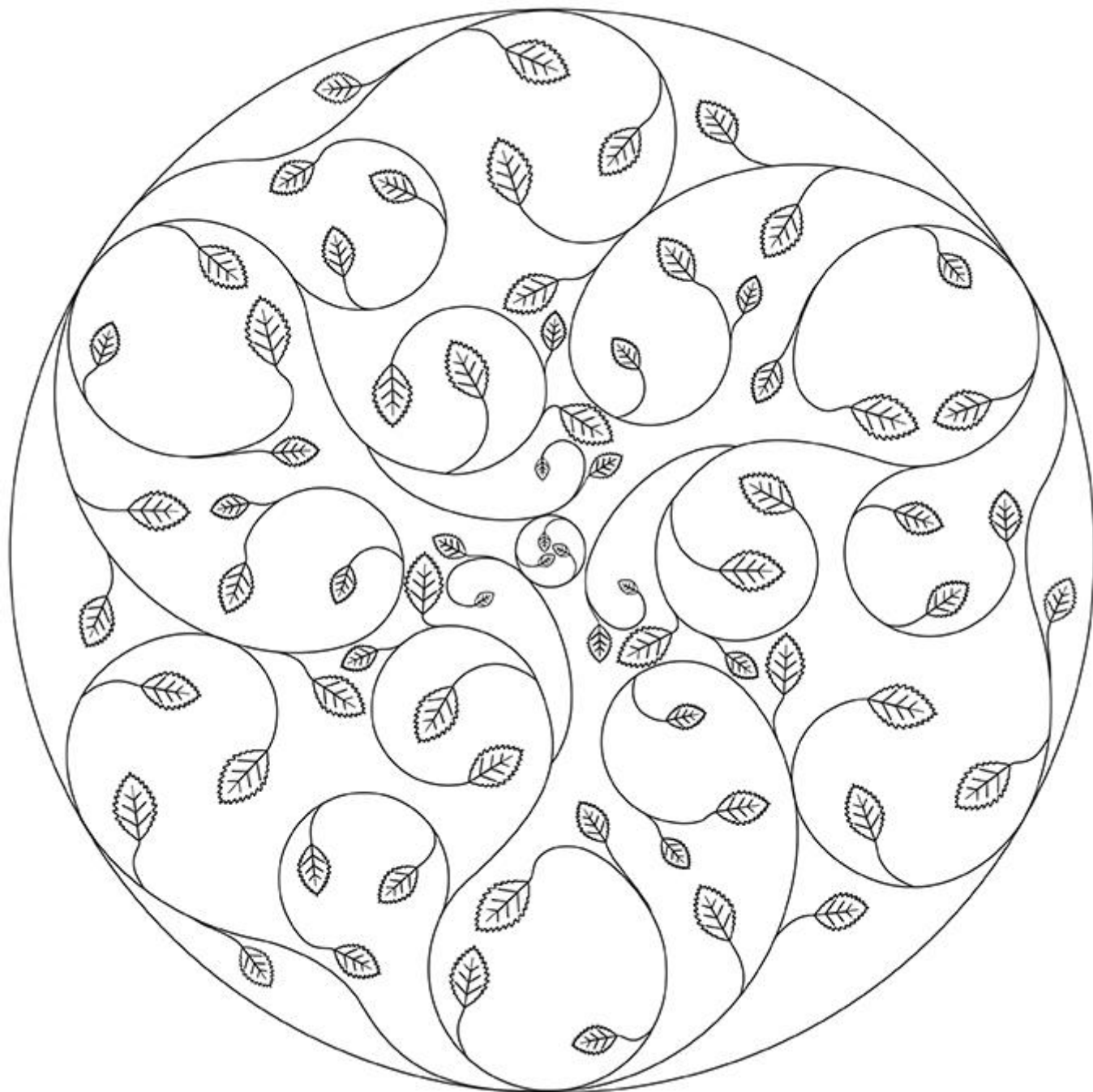
## Мандала 8: «Как усилить свою энергию?»



Начиная с центрального «цветка» этой мандалы, педантично раскрасьте его лепестки, используя три цвета, которые вам приглянутся. Для раскраски других «цветов» поменяйте карандаши, выбрав те, которые, как вам кажется, будут дополнять и активизировать первые три цвета. После этого выберите другой цвет для центра цветов.

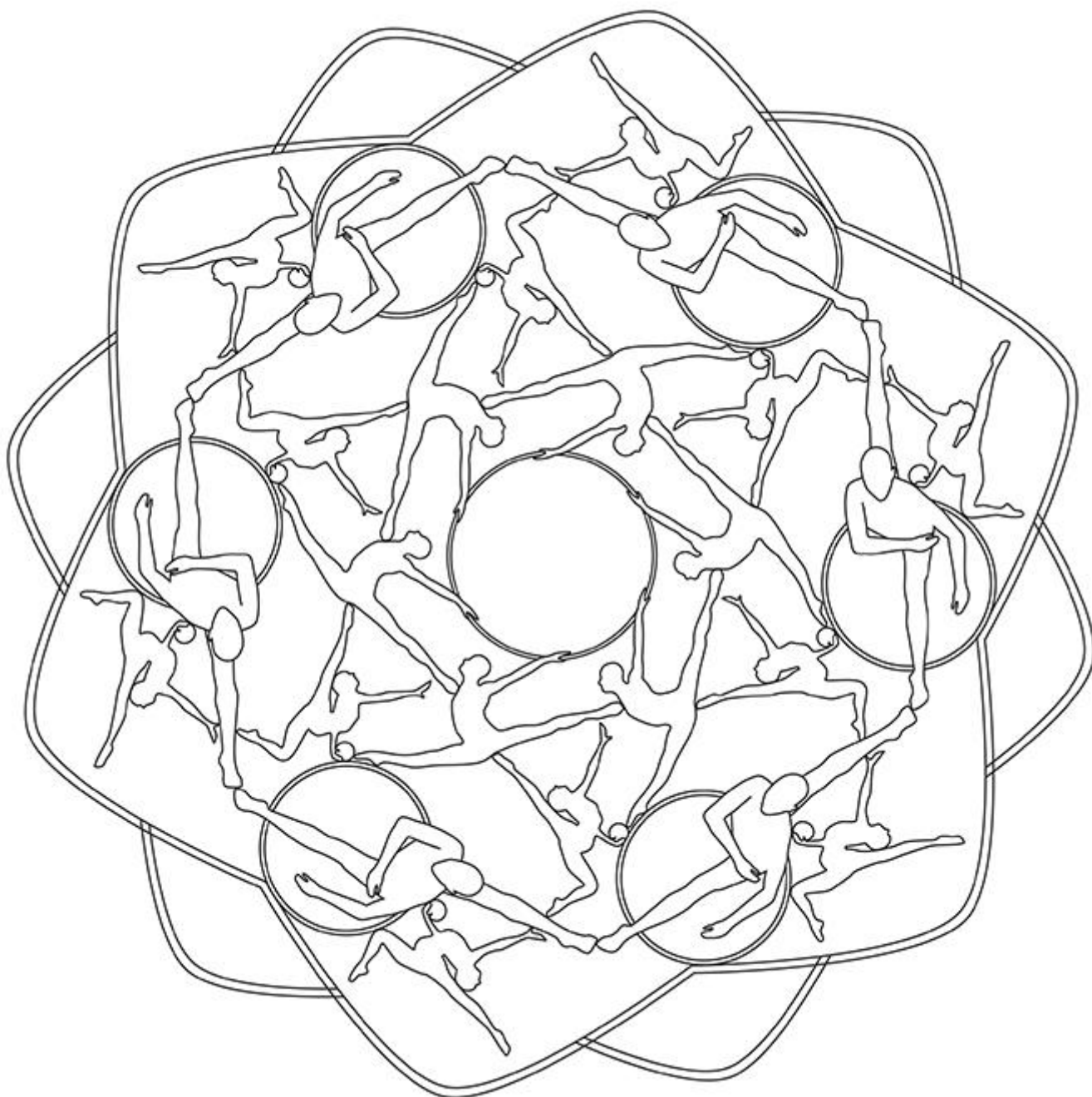
Дышите медленно, смотрите на свой рисунок и запишите три выражения, которые внезапно придут в голову. Поразмыслите над ними в спокойной обстановке.

## Мандала 9: «Как сбалансировать эмоции?»



Определите три отрицательные эмоции, которые вам особенно мешают (например, страх, гнев, зависть...). Перечислите их под мандалой. Потом выберите три цвета, которые будут их символизировать. Следуя за интуицией, раскрасьте в эти цвета листья. Возьмите другие карандаши и раскрасьте ими стебли и фон мандалы. Расслабьтесь, закройте глаза на минуту. Потом посмотрите на свой рисунок. Опишите под мандалой то, что чувствуете.

## Мандала 10: «Я активизирую и гармонизирую свою энергию»



Посмотрите на эту мандалу в течение пары минут. Потом начните раскрашивать ее с центрального круга, выбрав для этого карандаш любимого цвета. Потом возьмите семь карандашей всех цветов радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Прислушиваясь только к своим чувствам, раскрасьте каждую из человеческих фигур одним из этих цветов.

В финале можно раскрасить границы мандалы любым понравившимся цветом или тем, который, как вам кажется, максимально гармонично дополнит рисунок. Это упражнение активизирует и гармонизирует энергию. Запишите то, что почувствуете после того, как закончите рисунок.

*Источник: онлайн-журнал "Psychologies.ru"*