Техника работы с мандалами

1) Сосредоточьте свое внимание на мандале. Символ, заложенный в мандале активизирует ваши внутренние энергии и тонкие структуры, и переводит ваше внимание с внешнего мира на ваше внутреннее пространство. Мандала – это универсальные символы, которые принадлежат общечеловеческому информационному полю, а поэтому вызывают чрезвычайно глубокие и отклики у каждого, вне зависимости от принадлежности к той или иной культуре.

2) Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Выдыхайте, представляя, что выдыхаете накопившееся напряжение. Теперь — черед тела: поочередно напрягите, затем расслабьте все мышцы тела, ото лба до ступней, как будто волна напряжения-расслабления прокатывается по всему телу. Если ощущаете, что по всему телу разливается тепло, вы делаете все правильно. Особое внимание уделите рукам. Помассируйте руки, слегка потрясите кисти, пройдите своим вниманием по очереди от большого пальца руки до мизинца обеих рук. Во время медитации можно расположить руки так, словно вы сами держите светящуюся и пульсирующую сферу. Во время медитации-созерцания дышите ровно, в естественном ритме.

3) Проговорите - вслух или про себя - рядом написанную с мандалой позитивную установку.

4) Расфокусируйте взгляд. Ощутите реальность образа мандалы, прочувствуйте его не анализируя, установите с ним связь и зафиксируйтесь в данном положении. Возможно появление различных визуальных эффектов и движения. Не пугайтесь – их появление свидетельствует о вашем переходе в измененное состояние сознания – и это как раз то место, откуда и начинается ваше путешествие к центру Вселенной, носящей ваше имя.

5) Вы начинаете смотреть в центр мандалы. Сосредоточенность на центре мандалы вернет вас к центру собственного Я, собственному источнику покоя и равновесия.

6) Ваша задача — добиться состояния, когда вы ни о чем не думаете, а просто сидите и созерцаете движение-пульсацию мандалы по 5 минут в день, постепенно увеличивая время медитации. Разглядываете мандалу до того момента, пока она не начнет исчезать.

7) Эта практика не предназначена для концентрации внимания. Все, что вам требуется, это просто бдительное состояние ума, который отслеживает продвижение сознания от одной точки к другой, переживая каждое мгновение.

8) Заканчивая практику, сделайте несколько круговых движений глазами, как бы впитывая энергию сияющих сфер и растворяя ее в теле.

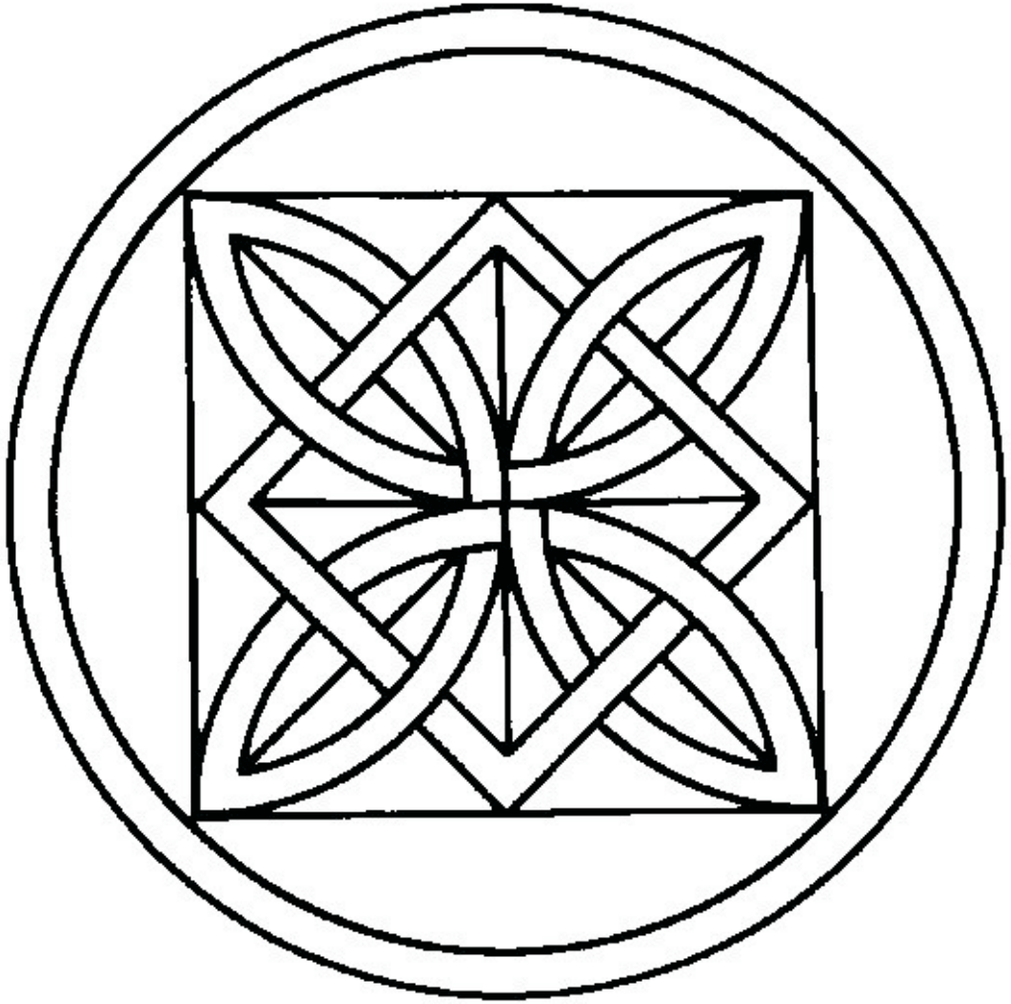
9) Посмотрев на мандалу несколько минут, вы можете закрыть глаза.

10) В завершении практики снова повторите вашу формулу намерения и перепишите ее здесь же, рядом с мандалой.

11) Возьмите цветные карандаши/фломастеры/краску и раскрасьте мандалу так, как вам хочется.

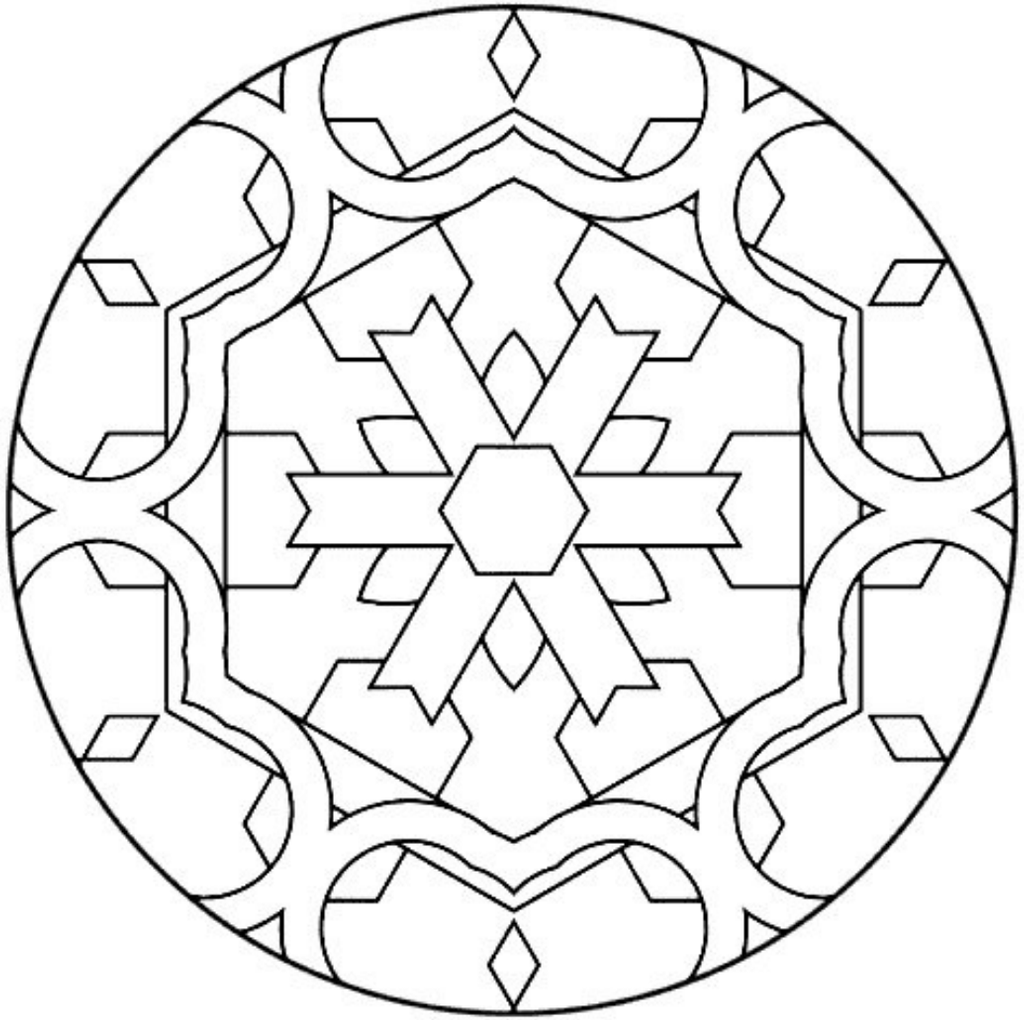
Повторять каждый день в течение трех недель.

1



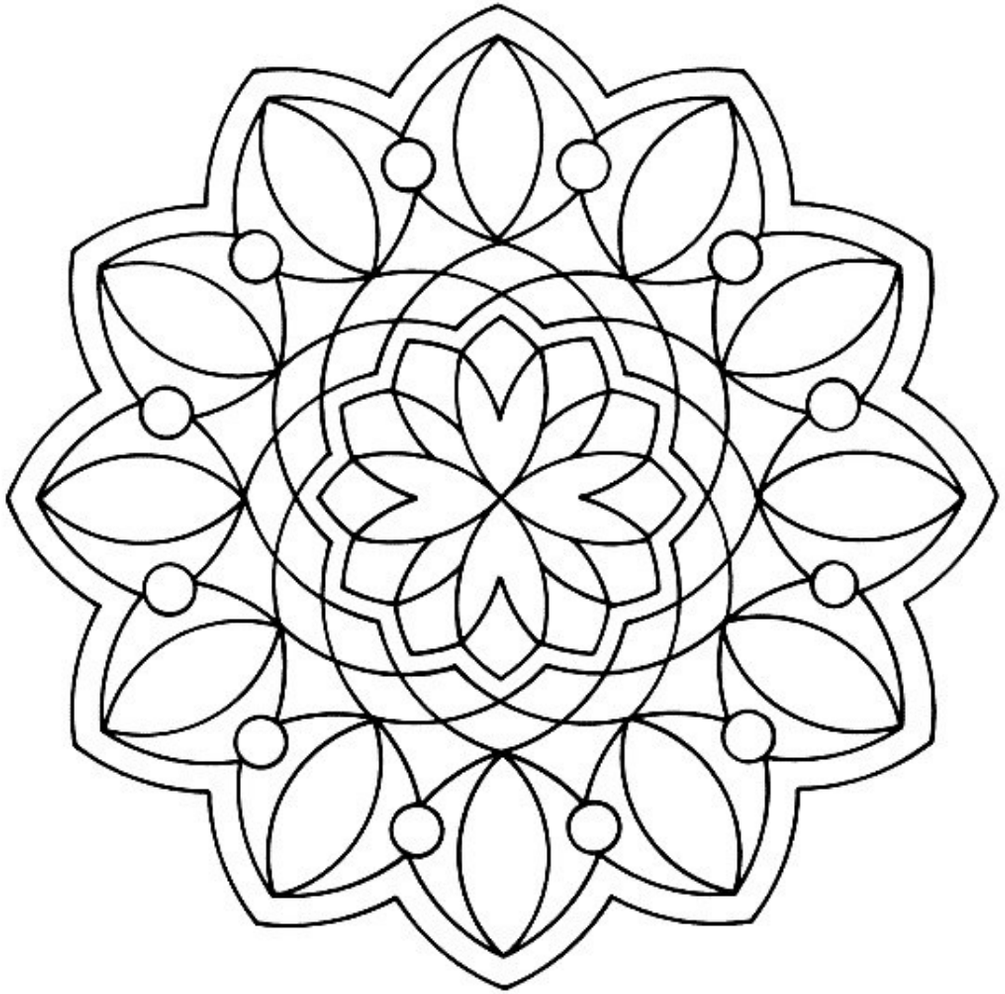
Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.

Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.

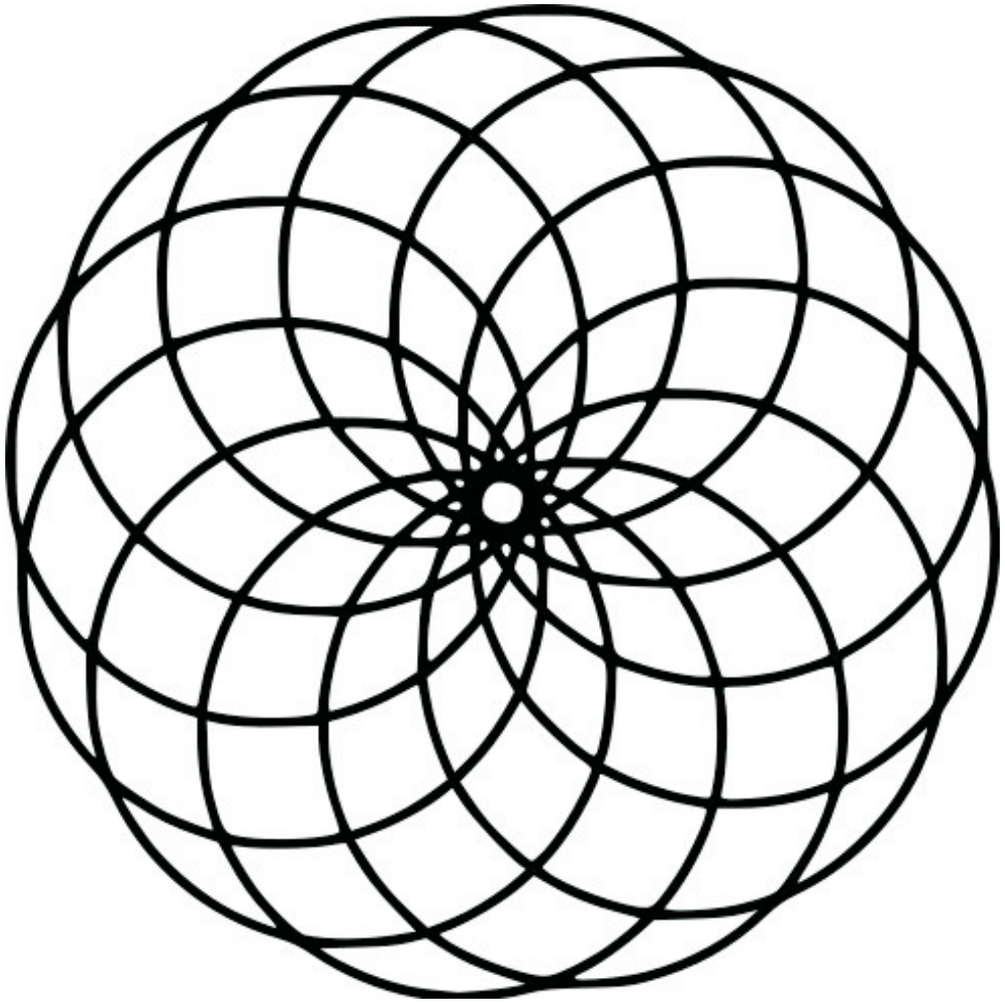


Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.

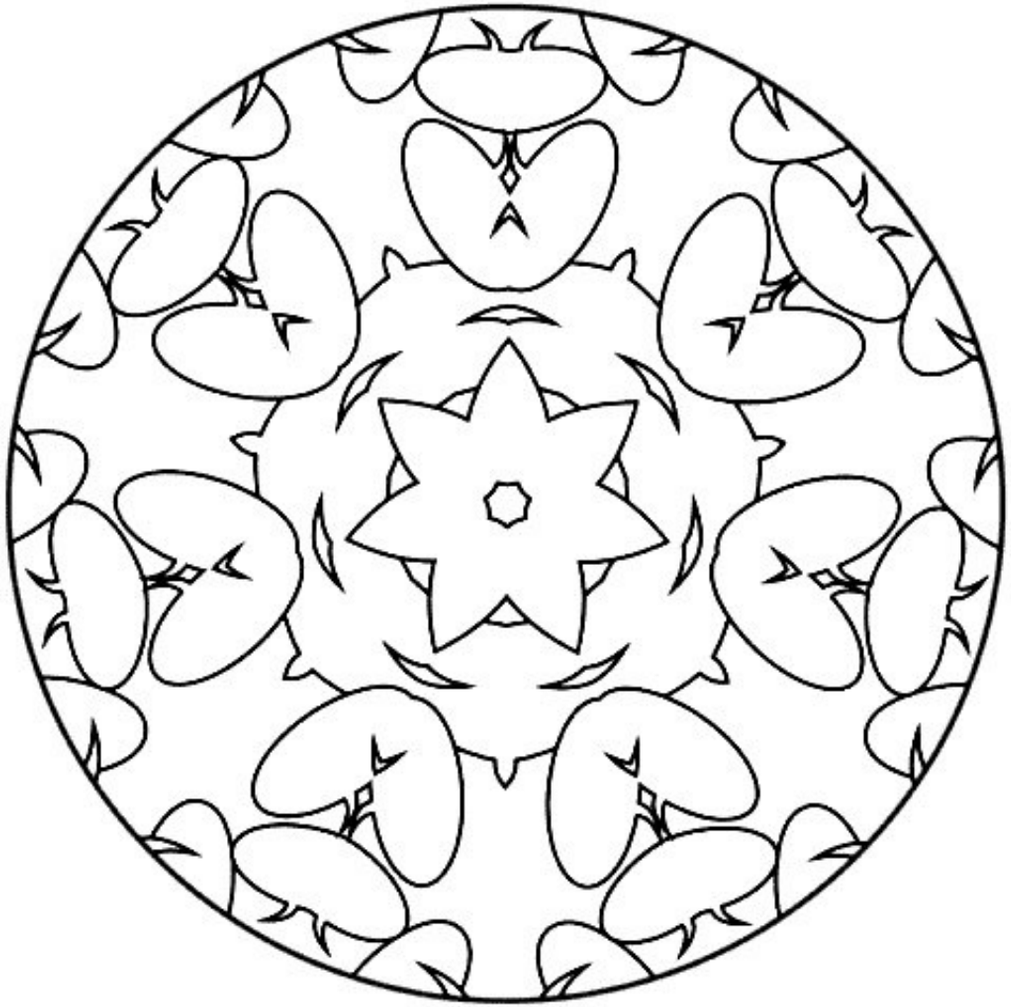
Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.



Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.



Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.



Я с любовью ращу цветок женственности и красоты в своем сознании и теле. Мой внутренний свет освещает мою жизнь и привлекает ко мне только любящих людей. Я открываюсь радости, любви и счастью нового дня. Я делаю выбор иметь здоровое, молодое, энергичное тело. Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной. Каждая клеточка моего любимого тела излучает радость. Я люблю и благодарю свое тело, и оно становится лучше с каждым днем. Я изменяюсь только к лучшему. Я наслаждаюсь своей привлекательностью.