

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель! Вы держите в руках необычную книгу. Эта книга поможет вам в исцелении пищеварительной системы через творчество и медитацию.

В первой части книги идёт описание чакры и её значения, а также рассмотрена взаимосвязь между конкретными заболеваниями, человеческим поведением, мыслями и теми позитивными намерениями, которые они осуществляют. Здесь описаны возможные причины развития заболеваний. Используйте эту часть книги как путеводитель, как подсказку при поиске своих внутренних причин. Это поможет вам в работе над собой.

Во второй части представлены мандалы и мантры здоровья, работа с которыми окажет благотворное воздействие на солнечное сплетение (Манипура-чакра).

Мандала – это своеобразный графический ключ, несущий в себе гармонию, это язык духовного мира, благодаря которому можно получить доступ в наше бессознательное для коррекции глубинных психических процессов.

Вы уже знаете, что болезни и проблемы не приходят к нам случайно. Мы создаём их своими негативными мыслями, эмоциями и поступками. Но порой осознать причины недугов бывает непросто. И поможет в этом мандала-медитация и мандала-терапия.

Медитативное раскрашивание мандал уже само по себе успокаивает, но можно достичь и гораздо большего терапевтического эффекта, так как мандала представляет собой гармоничную форму, которая предоставляет вам своё пространство для разрешения проблем самым лучшим образом. Мандала даёт возможность гармонизировать не только внутреннее пространство наших чувств, желаний и эмоций, но также выйти за пределы проблем и подняться на новый уровень в своём развитии и совершенствовании.

Около каждой мандалы вы найдёте мантры здоровья – своеобразные смысловые и звуковые ключи, несущие в себе позитивное утверждение. Мантры здоровья помогут гармонизировать энергию в этой чакре и исцелить те органы и системы, которые с ней связаны.

Мандала-терапией и мандала-медитацией можно заниматься не только взрослым, но и детям начиная с 7 лет. Делайте её в любое удобное время, когда есть возможность уединиться и побыть наедине с собой. Если у вас нет проблем со здоровьем, вы можете заниматься мандала-медитацией для профилактики, так как, кроме разрешения внутриличностных конфликтов во время созерцания и раскрашивания мандалы, происходит снятие напряжения, наступает глубокая релаксация.

Эта книга — вторая в серии книг по мандала-терапии. Следующие книги будут посвящены другим центрам и системам организма.

Как пользоваться этой книгой?

Включите спокойную музыку... Раскройте первую страницу с мандалой... Прочитайте мантры здоровья... Расслабьтесь... Созерцайте пространство мандалы... Дышите спокойно...

Когда вы почувствуете, что достигли максимального расслабления, возможного для вас в данный момент, направьте своё внутреннее внимание в ту область своего тела, где у вас есть проблема... Прислушайтесь к своим мыслям, образам, чувствам...

Снова переведите своё внимание на мандалу и спокойно разглядывайте картинку, начиная с краёв и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляда от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже...

Теперь плавно переведите взгляд на ручки, краски или карандаши и выберите определённый цвет... Доверьтесь вашей руке, вашему подсознанию...

И создавайте этим цветом те формы и образы, которые просятся к выражению. Когда почувствуете, что этого цвета достаточно, выберите следующий. Или пусть он выберет вас... И заполняйте пространство мандалы дальше... Сосредоточьтесь на процессе самовыражения.

В процессе раскрашивания могут выплеснуться накопившиеся эмоции. Позвольте им выходить, наблюдайте за процессом освобождения.

Когда вы закончите работу, посмотрите на готовую мандалу, прочитайте ещё раз позитивные утверждения, обратите внимание на свои чувства и мысли.

Вы можете испытать чувства умиротворения и гармонии, силы и уверенности.

Поместите готовую мандалу на видное место и уделяйте её созерцанию несколько минут в день. Когда вы почувствуете, что завершили работу с этой мандалой, переходите к следующей.

Часто уже в процессе создания мандалы приходит внутреннее решение проблемы или подсказка, с чего начать. Будьте внимательны к себе. Утверждайте новые мысли и образы, раскрывайте новые внутренние ресурсы, исцеляйте своё сердце и свою жизнь.

Здоровья вам и радости!

Какие инструменты можно использовать для раскрашивания рисунков:

1. Для закрашивания больших форм используйте акварельные краски или маркеры.
2. Для закрашивания средних форм используйте карандаши или фломастеры.
3. Для проработки мельчайших деталей лучше всего подойдут гелевые ручки.

Полезные советы:

1. Перед тем как вы приступите к раскрашиванию рисунка, можете проверить, как сочетаются цвета на черновике.
2. Делайте узоры более динамичными, повторяя использование набора из нескольких цветов.
3. Закрашивайте узоры одной картинке всеми доступными инструментами (карандашами, фломастерами, маркерами, ручками, акварельными красками и т. д.).
4. Используйте смешанную технику: например, части рисунков, раскрашенные маркером, можно заштриховать поверх карандашом.

5. Добавляйте тени с помощью более тёмных оттенков того же цвета, который используется для закрашивания узора.

6. С помощью гелевых ручек можно не только проработать детали, но и добавить собственные узоры, ими можно рисовать даже поверх тёмных участков, ранее закрашенных другими инструментами.

7. Гелевые ручки с блёстками придают рисунку особое магнетическое сияние.

8. Для закрашивания некоторых рисунков можно использовать всего один цвет: например, закраши-

вание узоров чёрным фломастером делает изображения контрастными.

9. Помните, что есть тёплые цвета (жёлтый, оранжевый, красный) и холодные (синий, зелёный, фиолетовый), настроение всего рисунка будет зависеть от сочетания цветов.

Слушайте своё подсознание, оно, а не все перечисленные выше пункты — ваш лучший подсказчик.

Молитва перед приёмом пищи

ХЛЕБ – ОТ ЗЕРНА,
ЗЕРНО – ОТ СВЕТА,
СВЕТ – ОТ ЛИКА БОЖЕСТВА,
ПЛОДАМ ЗЕМЛИ СТАТЬ СНОВА СВЕТОМ
ДАЙ, БОЖЕ, В СЕРДЦЕ У МЕНЯ.

Даже хлеб твой тебе надлежит вкушать, помышляя о жертвенности. Так ты освободишься от чрезмерной привязанности к его вкусу и наслаждению им, ведь она быстро сделает тебя рабом твоих физических потребностей, а это — бездонная пропасть. Человек, который ест только ради плотского удовольствия, отклоняется от подлинной жизненной цели — достичь Божества. Больше скажу: само понятие греха подразумевает не совершение дурных дел, как многие думают, но отступление от Бога. И в этом смысле — питаться только ради физического удовольствия есть грех.

Бхагавад-гита, 3: 13

Все существа питаются и поддерживаются пищей; пища, в свою очередь, питается дождём; дождь, жизненная влага, берёт начало в природе, жертвою призывается с небес, где отпускается даром и в конечном итоге идёт на благо человека. Из чего следует, Арджуна, что всё в этой жизни возникает, питается и существует бескорыстным деянием, жертвой.

Бхагавад-гита, 3: 14