

Магический рисунок, исполняющий мечту!

Сан Лайт

ДРЕВО ЖИЗНИ

Медитативное
раскрашивающее



Магический рисунок, исполняющий мечту!

Сан Лайт ДРЕВО ЖИЗНИ



ПРАЙМ
✧

Издательство
АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
Х22

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лайт, Сан.

X22 Древо жизни. Медитативное раскрашивание / Сан Лайт. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 48 с., ил. — (Магический рисунок, исполняющий мечту!).

ISBN 978-5-17-094839-0

Мандалы — рисунки, обладающие удивительным свойством гармонизировать наше состояние. Процесс раскрашивания приводит в равновесие чувства, мысли и тонус тела. Вы успокаиваетесь, подключаетесь к источникам природных сил, начинаете видеть в мире хорошее.

Цвета, которые вы выберете, расскажут о том, как вы себя чувствуете в мире. А изменив их на более светлые в следующей мандале, вы подпитаетесь силой и улучшите свое настроение. Сам процесс благотворно действует на все состояние организма: когда нужно — успокаивает, когда нужно — настраивает на сосредоточение и является средством усиления ваших возможностей.

Книга будет полезна тем, кто интересуется медитативными практиками, саморазвитием и творчеством.

12+

Издание для досуга

Сан Лайт
ДРЕВО ЖИЗНИ.
Медитативное раскрашивание

Подписано в печать 15.09.2015. Формат 48×94/8.

Усл. печ. л. 5,00. Тираж экз. Заказ №

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

ООО «Издательство АСТ»

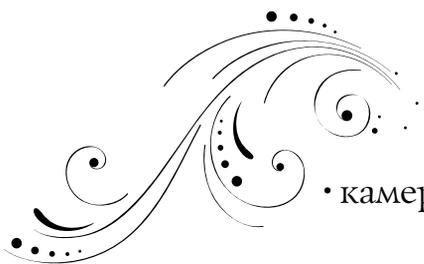
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

ISBN 978-5-17-094839-0

© Лайт С. 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

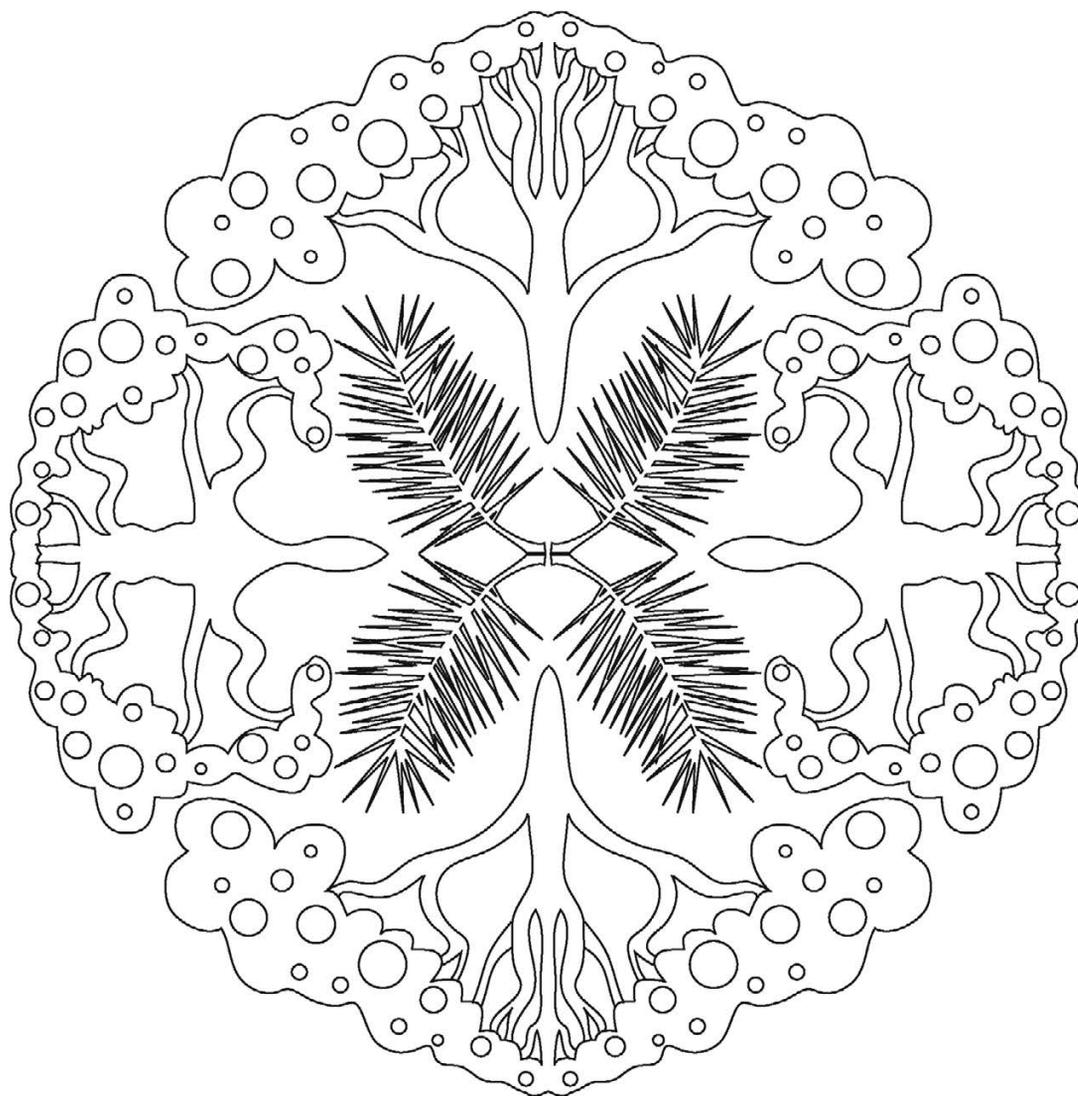
МЕДИТАТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ	5
ДРЕВО ЖИЗНИ	6
МЕДИТАТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ МАНДАЛА	7
МАНДАЛА-АРТ.....	9
МАНДАЛА КАК ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	11
КЛАССИФИКАЦИЯ МАНДАЛ	13
ВИДЫ РАБОТЫ С МАНДАЛАМИ	16
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ	17
ЛАБИРИНТ СОСТОЯНИЙ	18
МАНДАЛЫ ДРЕВА ЖИЗНИ.....	21
Корни Древа Жизни	22
Ствол Древа Жизни.....	29
Крона Древа Жизни.....	36
Лабиринты.....	43



МАНДАЛЫ — ЭТО:

- камертон, позволяющий настроиться на высшие ценности;
 - усилитель позитивного мышления;
 - поток вдохновения;
 - эффективный инструмент для создания пространства согласия и сотворчества;
 - символическое описание сил, воздействующих на человека, его дом, страну;
 - сакральная карта космоса;
 - ключ к пониманию предназначения;
 - гармонизатор эмоционального состояния.
- 

МЕДИТАТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ





ДРЕВО ЖИЗНИ



Дерево и жизнь — метафора, которая идет сквозь века и пронизывает практически все культуры человечества. Дерево означает род, дерево означает рост, дерево означает связь земли и неба, дерево — это традиция, дерево — это сила, дерево — это познание. Уже этих немногих ассоциаций хватает, чтобы понять, насколько архетип «дерево» могущественен и укоренен в нашем подсознании.

Мандалы, построенные на принципе «древа», активизируют в нас силы и энергии, от которых мы отрезаны заботами и тревогами повседневной жизни. Возможно, что, вливая цвета своего сознания в древесный узор, вы вспомните что-то, что, казалось бы, вашей жизни не касается, — и это воспоминание даст вам ощущение корней, опоры, потенциала.

Или вам на ум придут картины того, что связывает вас с вашими близкими, родными людьми, и вы заново ощутите, что не одиноки в этом мире и что у вас есть ваш родной «лес», где в шуме листвы, в поднятых ветках живет радость жизни.

Вероятно, вам захочется окунуться в историю своего рода, чтобы увидеть примеры того, как люди, от которых вы «произрастаете», справлялись со своей жизнью, каких высот они достигли, что смогли преодолеть, чему научились.

Раскрашивая мандалы древа жизни, вы прикасаетесь к истокам своей личной веры. Во что вы верите? Как эта вера поддерживает вас? На чем зиждется ваша судьба?

Перебирая красками крону своего древа, открывая сознание для энергий прошлого и будущего, вы распахиваете мир возможностей. Так из маленькой почки на ветке раскрывается новый зеленый листок, новая веточка жизни.

Это мандалы, которые ведут вас по лабиринту времени, позволяя в каждой его точке увидеть потенциал, возможности, шансы. Ваша душа напитывается силой вечности и обретает гармонию бесконечного пространства. Границы, которые пугали, мешали, причиняли неудобство, преодолеваются силой роста, силой развития.





МЕДИТАТИВНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ



Раскрашивая творческие мандалы теми цветами, которые приходят к вам в медитативном состоянии духа, вы постигаете две основные вещи. Само состояние, в котором ваша рука берет тот или иной карандаш, мелок, краску, позволяет спроецировать внутренний мир вовне и увидеть его в красках.

Архетип дерева несет в себе особую энергетику. Она ободряет и подталкивает к действию, она содержит в себе зов к росту и развитию. И это развитие гармонично от самых тоненьких корешков прошлого, через мощный и сильный ствол настоящего к ярким, полным надежд и мечтаний ветвям будущего. Какой побег будет самым мощным? По какому пути развернется дальше ваша судьба, выбирать вам. Краски, карандаши, мелки в ваших руках станут проводниками для реализации самых заветных мечтаний. Раскрашивайте и спрашивайте! Раскрашивайте и мечтайте! Раскрашивайте и смотрите на узор своей судьбы! Или на рисунок дня сегодняшнего. Древо жизни показывает нам, что нет разницы между прожитым часом и прожитым годом — и то и другое одинаково значимо для полноты бытия, для жизни души.

Всего полчаса в день, погруженные в мир цветов, которых вам не хватает, красок, которые притягивают ваше воображение, — и вы ощутите совсем иной настрой, иную ткань жизни.

А теперь заглянем в историю и теорию классических мандал, чтобы лучше понять те возможности, которые несет в себе эта практика.

ЧТО ТАКОЕ МАНДАЛА

Слово «мандала» в переводе с санскрита означает «круг, диск, сфера, колесо, пространство, измерение, обитель».





Мандалы используются многочисленными культурами в течение тысяч лет для описания процессов творения и эволюции языком геометрии.

Пифагор называл геометрию визуальной музыкой, музыкой сфер. В этом смысле мандалы можно рассматривать как небесные симфонии, гармонические сочетания математических формул и космических сил, выраженные во внешне простых формах. Они показывают, как законы, управляющие развитием жизни, могут быть представлены в изумительно красивом виде. Это кодированные записи, символизирующие непрерывные, бесконечные, универсальные взаимодействия мира и человека, которые могут быть отображены только через геометрию.

Мандалы свидетельствуют о наличии высшего порядка на всех уровнях. Они в графической форме отражают проявления вселенской гармонии и этапы созидательного процесса.

Наиболее характерная схема мандалы представляет собой круг с вписанным в него квадратом или гармоничными формами и узорами. Внешний круг мандалы обозначает Вселенную во всей ее целостности.

Мандалу можно трактовать как все окружающее человека пространство, которое вмещает в себя космическую структуру мироздания и сопряжено с различными видами энергии: роста, разрушения, покоя, движения.

Мандала интерпретируется как «модель вселенной», «карта космоса», «структура внутреннего космоса человека».

Наш мир представляет сплошную, единую мандалу, изначальную структуру, порождающую бесконечный поток изменений, энергий, волн, форм. Излучение энергии составных частей мира происходит согласно единому закону, графически выражаемому как мандала. Это изображение включает в себя совокупность концентрических форм и симметричных узоров, определяющих связь между различными измерениями. Всеобщий закон существования мандалы в мире действует в макро- и микрокосме, ему подчиняются даже атомарные и субатомарные структуры.





Многие мандалы, представленные в этой книге, достаточно просты и конкретны. Они свидетельствуют о творческой силе коллективного сознания и потенциальном единстве жизни.

Мандала имеет многосторонний смысл. Она описывает путь развития человека, а также связана с космогонией, творческим становлением, отражает различные уровни информации, времени и реальности.

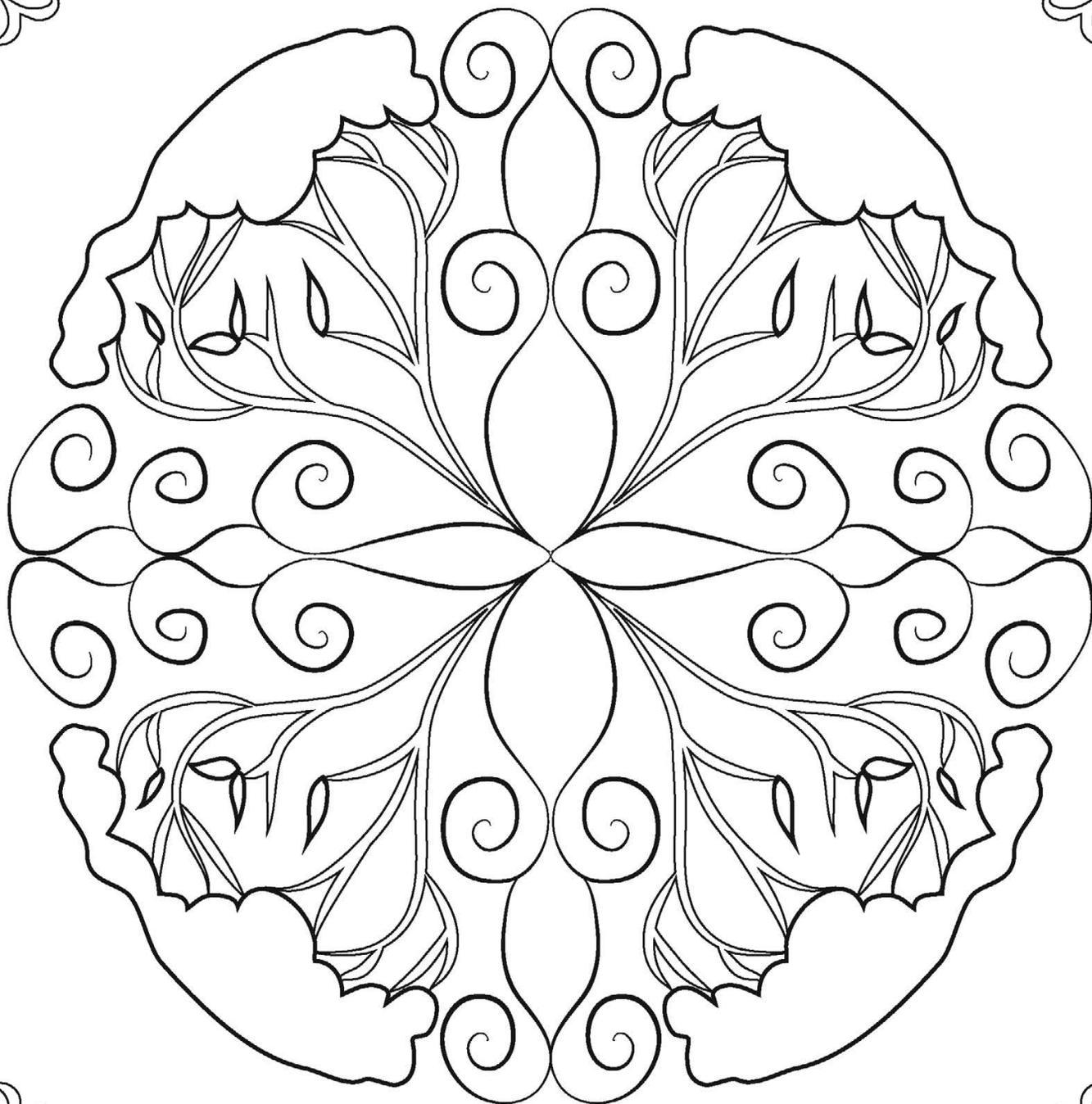
Мандалы бывают двухмерными и объемными, их можно рисовать на бумаге, песке, металле, дереве. Их можно делать из цветов, драгоценных камней, крашеного риса, цветных камней или цветного песка. Их можно визуализировать и, удерживая в фокусе внимания, придавать им различные оттенки и объемы. Мандалы часто изображают на полах, стенах и потолках храмов и обычных домов, вышивают на ткани, используют в ювелирном искусстве.

МАНДАЛА-АРТ

Издrevле во многих странах принцип мандалы использовался при планировании домов, храмов, садов, при украшении жилища, одежды. Считалось, что мандала создает пространство силы, гармонии, красоты, защищенности. В древних текстах описываются тысячи мандал, используемых в различных сферах человеческой деятельности. Создание, рисование и созерцание мандал является творческим процессом, выстроенным на определенных канонах. Но современное искусство создания мандал не ограничено какой-то одной школой, а использует лучший опыт всех традиций мудрости, проверенных временем, и достижения современной науки.

Являясь также моделью человеческого сознания, мандала непрерывно проявляется в творчестве, практиках саморазвития, искусстве. Карл Г. Юнг







подчеркивал ее терапевтическое, интегрирующее свойство. В своей практике он широко использовал мандалы для достижения высокого уровня интеграции личности через концентрацию разума и преодоление привычных границ. Мандала как инструмент самореализации и терапевтическое средство приводит к удивительным результатам: проецируя внутренние состояния на структуру мандалы, человек очищает разум и освобождается от различных деструктивных программ.

К. Г. Юнг рассматривал мандалу как психокосмическую систему, объединяющую макро- и микрокосм, и указывал на связь мандал с творческим поиском эффективного способа жизни, их сонастроенность с космическими ритмами, с расширением границ восприятия и внутренней трансформацией.

Благодаря его работам интерес к исследованию мандал распространился среди психологов, нейрофизиологов, представителей визуальных искусств. Ежегодно проходят международные фестивали и конференции, посвященные мандала-арту. Рисование цветными порошками и выкладывание форм мандал из цветов получили широкое распространение во всем мире.

МАНДАЛА КАК ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Разнообразные мандалы, как зеркало, отражают внутреннее состояние человека, культуры, общества. Мандала-арт широко используется в психологической практике как инструмент для исследования, наблюдения динамики развития.

Мандала используется в практиках саморазвития для раскрытия внутреннего потенциала, понимания собственных сил и талантов. Мандала как архе-

