Современный ритм жизни несет с собой много забот, тревог и не всегда положительно сказывается на здоровье. Именно поэтому так важно уметь остановиться, расслабиться, сбросить с себя груз проблем и заглянуть внутрь себя. Отличное средство для этого – **мандалотерапия.**

Мандалы относятся к **трансперсональному направлению** арттерапии. В жизни трансперсональный опыт человек может получить во время медитаций, духовных практик. А также при так называемых «пиковых переживаниях» – внезапных переживаниях счастья, восторга, которые случаются в процессе творчества, близости с другим человеком или каких-то душевных потрясений.

Согласитесь, что «пиковые» переживания случаются с нами не каждый день. Не все люди занимаются медитациями или духовными практиками. Поэтому работа с мандалами в арттерапии – это как раз та самая возможность, способ, позволяющий найти ресурсы, которые необходимы для решения трудных задач. Это возможность выйти за привычные рамки, увидеть сложные ситуации с другой точки зрения, в новом ракурсе. Это шанс обнаружить абсолютно новые грани своей личности.

**Мандала** – понятие очень древнее. Это слово пришло к нам из санскрита и означает «священный круг». Мандала – это сакральный символ исцеления, единства, интеграции. В индуизме и буддизме изображение мандалы считается миниатюрной моделью Вселенной. Создание таких рисунков способно открыть подсознание, обеспечить гармоничное существование природы и человека. Кроме того, этот процесс вызывает медитативное состояние и способствует просветлению. Именно поэтому буддийские храмы часто украшены мандалами, которые по-другому называют **«застывшими молитвами»**.

В восточных практиках мандала изначально применялась для медитаций. Впоследствии ее начали использовать при создании оберегов и талисманов для исполнения желаний.

Если обратиться к истории, то мы встретим мандалы во всех культурах. Изображения мандал были найдены в Индии, Вавилоне, Египте… Многие древние охранные амулеты имели форму круга (мандалы). Здесь стоит отметить, что мандала не принадлежит ни к какой из религий.

В западную культуру сакральное изображение проникло благодаря психологу Карлу Юнгу. Он рисовал эти круговые узоры с 1916 года и понял, что каждый из рисунков отображает его состояние. С помощью мандал он исследовал собственные психические изменения.

Привнесённые в психотерапию **медитации во время раскрашивания** были названы**мандала-терапией**. Смысл заключается в том, что, раскрашивая свой собственный круг, мы путешествуем по своему внутреннему миру, открывая тайну за тайной, и приближаясь к центру мандалы, получаем доступ к центру нашей личности, открываем свою уникальность. Таким образом,**мандала – это своеобразная «карта смысла и целей жизни человека»**.

**Рисование мандал** – простой способ отключиться от ежедневных проблем. Такой рисунок снимает напряжение, разрешает внутренние конфликты, исцеляет тело, успокаивает душу, очищает разум. Этот **метод исцеления подходит всем и не имеет противопоказаний.**

Процесс раскрашивания мандал может принести колоссальное удовольствие и радость. Это приятное времяпрепровождение. Раскрашивание простых круговых узоров погружает человека в медитативное состояние и дает ему возможность восполнить свою энергию, направить ее в нужное русло: достижение счастья, успеха и благополучия.

**Мандалы – это поистине уникальный инструмент для самопознания и саморазвития.**С помощью мандалотерапии можно решить действительно важные проблемы. **Мандала способна помочь:**

* обрести гармонию;
* улучшить здоровье;
* достичь материального благополучия;
* справиться с психологическими травмами;
* защититься от негатива (порчи, сглаза);
* изменить ситуацию;
* начать новую жизнь;
* улучшить отношения с окружающими;
* найти свое предназначение;
* зачать и родить ребенка.

**Мандалы бывают:**

* двухмерные – нарисованными на любой поверхности с помощью карандашей, фломастеров, красок, мелков;
* объемные или рельефные;
* вышитые на одежде, скатертях, покрывалах и подушках;
* выполненные из разных зернышек, лепестков цветов, песка и других природных материалов;
* мандалы из ниток;
* металлические, с выбитыми на них узорами;
* деревянные;
* высеченные на камнях;
* мандалы из драгоценных камней;
* изображения на стенах и потолках буддистских храмов;
* мандалы-мозаика на полах храмов;
* круги на полях;
* изображения на тарелках и другой посуде;
* компьютерные мандалы;
* украшения;
* татуировки-мандалы;
* украшения для интерьера.

Создание мандалы – это уникальный, удивительный процесс, это настоящее таинство. **Мандала работает на подсознании, работает с нашими вибрациями, влияет на нашу энергетику**. Через мандалу можно снять напряжение, разрешить внутренние конфликты, раскрыть свой творческий потенциал; можно привлечь в свою жизнь деньги, любовь, удачу, защитить себя от какого-то негатива.

**Мандалы** различаются по своему предназначению. **Они бывают:**

* **Целебные**, призванные справляться с болезнями, в них человек выражает свое заболевание, а затем символически сжигает рисунок, чтобы пришло выздоровление. Есть мандалы, которые защищают от дурных взглядов и придают жизненные силы.
* **Изображающие божества. Настраивающие на молитву.**
* **Парные, женские и мужские.** Они гармонизируют мужскую и женскую энергию, помогают выстраивать отношения и налаживают взаимопонимание, ликвидируют эмоциональный дисбаланс.
* **Мельницы, генераторы и вертушки.** Это активные трансформаторы, которые подстраиваются под необходимости человека. В вялую, застоявшуюся, как болото, жизнь, они вносят свежесть, задор и позитив. А в слишком стремительное, агрессивное, нервозное бытие они вносят размеренность, плавность и гармонию.
* **Ловушки и колодцы** прячут и задерживают в себе лишнюю энергию, приберегая ее на потом.
* **Защитные мандалы** – это обереги, их рисуют и вешают в помещениях, чтобы нейтрализовать негативную энергию.
* **Декоративные** созданы специально для украшения интерьера или человека.
* **Рабочие** мандалы призваны помочь в достижении различных целей. Они оказывают психологическую помощь, сдвигают любое дело с мертвой точки, после выполнения своего предназначения подлежат уничтожению.

Процесс рисования или раскрашивания мандалы приносит с собой спокойствие, наводит порядок в мыслях, уравновешивает, устраняет негативизм, привносит гармонию в душевное состояние человека и приводит к его самосовершенствованию. Они помогают сосредоточиться на своих скрытых желаниях и целях, визуализировать их и тем самым приблизить их исполнение.

Принцип действия заключается в том, что при создании рисунка вы даете подсознанию команду с помощью геометрических фигур, символов и цвета. Изображение представляет собой конечный результат, к которому вы стремитесь.

Нарисованная **мандала каждого человека уникальна, как и сам человек.** В мандале могут быть отражены разные проблемы и энергии: кому-то стоит обратить внимание на здоровье, а другому человеку нужно освободиться от негатива. Мандала, работая через подсознание, «вытягивает» все установки и «болячки» наружу, именно поэтому она так действенна. **Необязательно осознавать с чем именно вы хотите справиться, ваше подсознание уже знает, где стоит преграда.**

Один из самых популярных способов работы с мандалой – разукрашивание готовых шаблонов, подобранных по особым принципам. Эта терапия работает ничуть не хуже, чем рисование мандал. Главное, найти изображение с нужным для себя значением.

**✔ Выбрать** подходящий шаблон **мандалы можно по отклику**, который вызывает рисунок, а **можно выбрать по значению рисунка** и усилить его энергетику, раскрасив его определёнными цветами. Например, если цель – увеличить доходы, применяют желтый и золотой цвета, квадраты и треугольники.

**✔** Можно **нарисовать матрицу самостоятельно**. Если соблюсти определённые правила, то энергетика такой мандалы будет очень сильной и привлечёт нужные потоки в жизнь своего создателя.

**✔** Также можно раскрасить **электронный шаблон** на компьютере. Однако желательно его распечатать на бумаге.

Как показывает практика, **двух одинаковых рисунков не бывает**, даже одну и ту же мандалу вы будете рисовать по-разному спустя время. И это нормально. Это значит, что вы меняетесь, и в вашем теле происходят различные процессы.

**Нет неправильно нарисованной мандалы**, каждый рисунок – маленькая работа над собой и еще один шаг на пути к гармонии к себе.