

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	3	ВОДА	
ЖЕНСТВЕННОСТЬ		Любовь	34
Принятие	4	Доверие	36
Мягкость	6	Радость	38
Текучесть	8	Легкость	40
Покой	10	Защищенность	42
Творчество	12	ВОЗДУХ	
ОГОНЬ		Свобода	44
Страсть	14	Уникальность	46
Наслаждение	16	Целеустремленность	48
Раскрепощенность	18	Вдохновение	50
Магнетизм	20	Духовность	52
Чувственность	22	ХРАНИТЕЛЬНИЦА	
ЗЕМЛЯ		Близость	54
Уверенность	24	Взаимная забота	56
Собранность	26	Искренность	58
Воля	28	Взаимное уважение	60
Плодотворность	30	Синергия	62
Процветание	32		

ВСТУПЛЕНИЕ

Каждая женщина многогранна и уникальна. Но есть некие универсальные качества, помогающие гармонично существовать в этом мире, наслаждаясь жизнью, понимая и принимая себя.

Древние верили, что четыре стихии — Огонь, Воздух, Земля и Вода — наделяют женщину разными проявлениями. Она растворена в них — и создана благодаря им: соединяясь с каждой из стихий, она обретает новые черты.

Стихия Огня наделяет женщину страстью, наслаждением, манкостью (магнетизмом), чувственностью, чтобы привлекать все желаемое в свою жизнь — и мужчин, и деньги, и возможности.

Стихия Земли дает уверенность, собранность, волю, плодотворность — все, что необходимо для процветания.

Стихия Воды наполняет любовью, доверием, радостью, легкостью, дает защищенность, необходимые для создания близких и любящих отношений.

Стихия Воздуха дарит свободу, уникальность, целеустремленность, вдохновение и духовность, ведущие к открытию потенциала и к самореализации.

Развивая в себе эти качества, женщина становится гармоничной и целостной личностью и создает прочные отношения с мужчиной, наслаждаясь близостью и искренностью, взаимным уважением. Но иногда, в повседневной суете, вдруг теряются лучшие качества, и мы начинаем метаться, пытаясь обрести или развить их. Можно использовать различные практики, а можно просто посмотреть на мандалы и почувствовать, чего не хватает в жизни — именно вам и именно сейчас.

Мандала — в переводе с санскрита — «священный круг». Коренные американцы, индусты и буддисты использовали их для исцеления и духовного развития. Мандала символизирует Вселенную: симметричными формами, выраженным центром и элементами стихий. Смотри на нее, мы погружаемся в созерцание священного пространства, соединяясь с вибрациями гармонии и баланса, возвращая себе цельность и чувствуя себя частью Единого Мира.

Раскрашивая мандалу или рисуя ее, можно проявить и развить то, что прежде было неподвластно и недостижимо. Погружаясь в процесс, соприкасаясь со своей душой — с глубинной ее частью, — мы способны не только осознать, что происходит в данный момент, но и изменить то, что мешает или подавляет.

Обратитесь к мандалам, когда чувствуете, что вам необходимо исцелиться. Или когда захочется выработать или исследовать некое качество, соединиться с определенной стихией.

ПРАКТИКА

Выберите час спокойного времени. Найдите уединенное пространство. Приготовьте мелки или карандаши, зажгите свечу или ароматическую лампу, поставьте любимую музыку — чтобы создать настроение и войти в творческий поток. Расслабьтесь и настройтесь на соединение с собой. Подумайте о тех качествах, которые хотелось бы иметь, об эмоциях, которые мечтаете испытать, и о том, как может измениться ваша жизнь. Откройте страницу с мандалой выбранного качества или ту страницу, которая созвучна вам в данный момент, прочитайте характеристику самого качества и описание процесса раскрашивания. Погрузитесь в процесс, получая удовольствие и стараясь не отвлекаться, пока не завершите. Все, что происходит, — правильно; то, что вы создаете, — совершенно для данного момента и вашего состояния. Доверяйте себе и процессу.

Завершив, посмотрите на готовую мандалу и запишите, что значат полученные цвета, формы и образы. Поразмышляйте над этим. Поместите мандалу на видное место, чтобы какое-то время она побыла частью вашей жизни. Понаблюдайте в течение недели за тем, как качество, над которым работали, проявляется в жизни. Запишите свои открытия; отметьте то, что будет приходить.

Желаю вам удовольствия от творчества, радости постижения себя и окружающего пространства. Меняем себя — меняется мир!

ЖЕНСТВЕННОСТЬ

ПРИНЯТИЕ

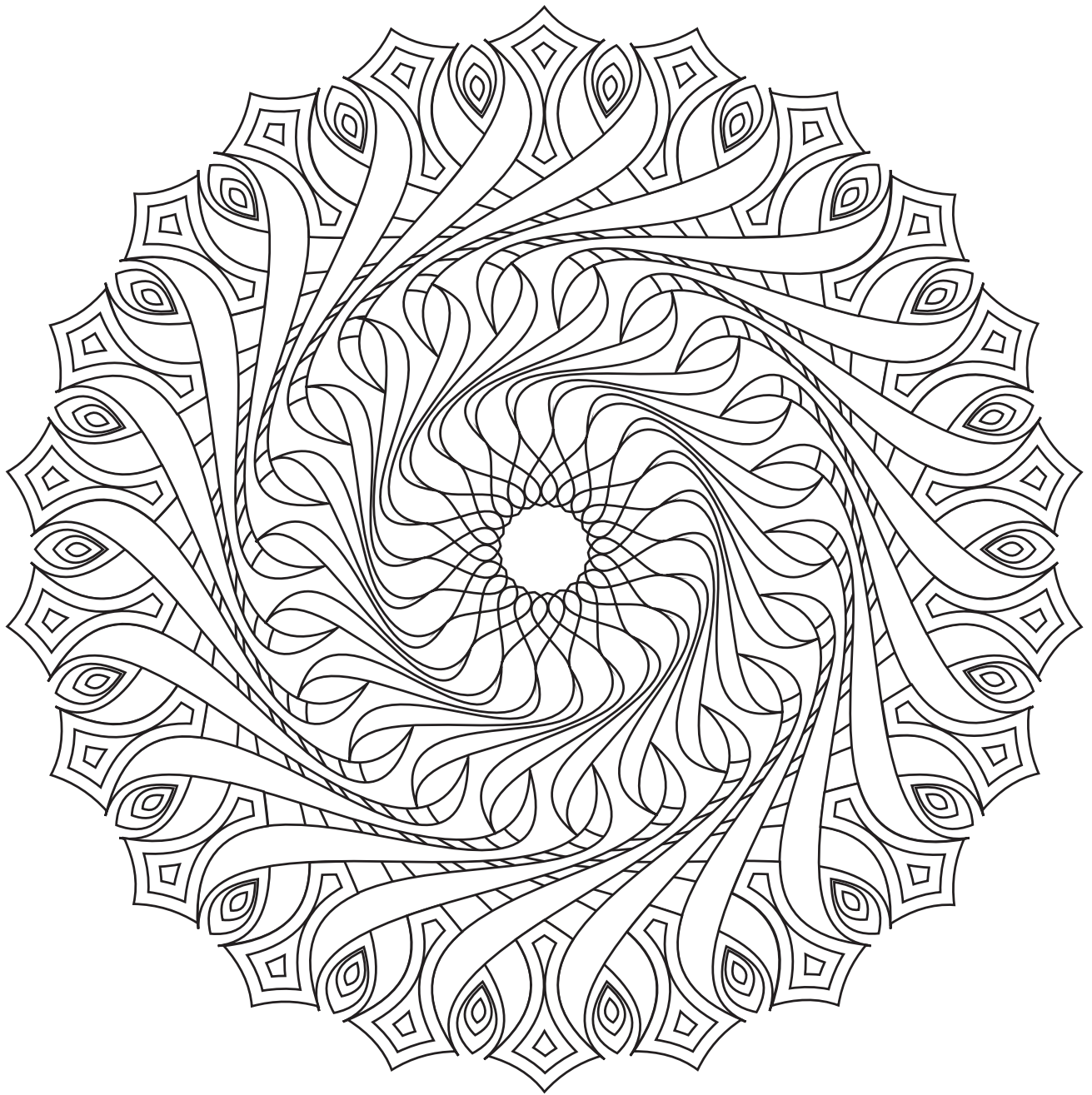
Принятие — женское качество, которое помогает воспринимать происходящее с мудростью и пониманием, дает чувство того, что на самом деле важно в этой ситуации. Мы принимаем себя, других людей — и целый мир. Когда мы сопротивляемся, ситуация становится лишь труднее и острее; когда же позволяем событиям идти своим путем, ситуация каким-то образом разрешается, не разрушая нас. Мы же начинаем находить в том, что происходит, глубокий смысл; как только мы открываем его для себя, все меняется.

ПРОЦЕСС

Подумайте о ситуациях в вашей жизни, которые вызывают максимальное сопротивление и раздражение, — и начинайте раскрашивать мандалу, позволив себе принимать на глубинном уровне то, что происходит. Постепенно придет понимание того, зачем дана вам эта ситуация или этот человек.

ПОСЛАНИЕ

Лишь до конца приняв реальность, можно ее изменить.



МЯГКОСТЬ

Мягкость — почти потерянное женское качество, проявляющееся в такте и деликатности, в нежности и теплоте души. Окутывая любовью и мягкостью, вы позволяете и мужчине, и ребенку расслабиться рядом с вами, отпустить напряжение, проявить силу.

Если мягкость становится частью вашей природы, вас невозможно разрушить, сломить или нанести рану. Вы пропускаете происходящее как бы сквозь себя: смягчая удары, открытой улыбкой гася ненужные споры, тактичным молчанием нейтрализуя грубость. И в вашем присутствии мужчины вдруг становятся сильнее и спокойнее.

ПРОЦЕСС

Погрузитесь в молчание и созерцание; представьте, что качаетесь на мягких морских волнах, чувствуя расслабленность и легкость. Пребывая в этом состоянии, начинайте раскрашивать нежными пастельными цветами плавные линии мандалы. Вспоминайте ситуации, где приходилось быть жесткой и агрессивной, — и преобразуйте эту энергию в мягкость и нежность. Почувствуйте, как душа теплеет, внутренние зажимы снимаются.

ПОСЛАНИЕ

Доброта и мягкость способны творить чудеса.