

Серия «Мастерица»

**Алина Смирнова**

# **МАНДАЛЫ СВОИМИ РУКАМИ**

**исполнение желаний  
и гармонизация пространства**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 746.41  
ББК 37.248  
С32

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Смирнова, Алина.**

С32 Мандалы своими руками. Исполнение желаний и гармонизация пространства / А. Смирнова. — Москва: Издательство АСТ, 2015. — 64 с.: ил. — (Мастерица).

ISBN 978-5-17-087638-9

Тема рукоделия во все времена занимала умы женщин. В данный момент особой популярностью пользуется плетение мандал. Однако мало кто знает о том, как правильно плести мандалы, не говоря уже о многих других нюансах. В этой книге автор описывает подробные мастер-классы по плетению мандал в разных техниках, а также дает рекомендации по размещению мандал в квартире, рассказывает о значении цвета, делится правилами создания оберегов, а также знакомит с историей мандал в культуре разных стран.

УДК 746.41  
ББК 37.248

12+

Издание для досуга  
Серия «Мастерица»

**Смирнова Алина**

**Мандалы своими руками.**

**Исполнение желаний и гармонизация пространства.**

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*  
Руководитель проекта *С. Фельдман*  
Ответственный редактор *Е. Шаповал*  
Выпускающий редактор *О. Хусяинова*  
Технический редактор *Р. Абдуллин*  
Корректор *Н. Станибула*  
Компьютерная верстка *М. Духнич*  
*Фото В. Сидоренко*  
Иллюстрации shutterstock.com

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 15.04.2015. Формат 70х100/16. Усл. печ. л. 5,2  
Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство «АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 3, комната 5

© Смирнова А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2014

ISBN 978-5-17-087638-9

# Содержание



Немного о том, что такое обереги и чем они различаются .....	6
Значение цвета в плетеных мандалах.....	7
Мандала для детской комнаты.....	9
Мандала «Домашний очаг» для гостиной или зала .....	19
Мандала «Гармония» для спальни.....	27
Мандала «Поток изобилия» для кухни или обеденной зоны .....	35
Мандала «Щит Лады» для прихожей .....	41
3D-мандала «Фрегат Бесконечность» для кабинета, офиса.....	49
История мандалы в различных культурных традициях .....	59



Что же такое мандала? В переводе с санскрита это слово означает «круг, колесо, диск». И действительно, основной фигурой мандалы является круг, который вписан в квадрат (квадрата может и не быть, но он подразумевается). Выбор круга в конструкции мандалы абсолютно не случаен, и вот почему.

Круг — первичный символ единства и бесконечности, абсолюта и совершенства. Символическим прообразом круга во всех культурах мира является солнечный диск. Круглая форма небесных светил — Солнца и полной Луны — служила древним людям природным символом, помогающим организовать свои представления о круговороте жизни и смерти. Кроме того, циклические природные явления: чередование дня и ночи, изменение фаз Луны и смена времен года — также оказали огромное влияние на их мировоззрение. Наиболее полно

Нет народа,  
у которого не было  
бы круга, так как  
он содержит все,  
и его начало,  
и его конец.  
*Хосе Аргуэльес*





эти представления и нашли свое отражение в символике круга. Арт-терапевт Сьюзан Финчер так объясняет связь человека с этим символом: «Круги представляют собой нечто, не имеющее ни начала, ни конца, нечто вечное. Круги напоминают нам о семейном круге или круге друзей». В каждой культуре существуют свое понимание, своя терминология, свое назначение, воплощение и способы применения круговых изображений. Большинство из них имеют культовый, сакральный характер. Наиболее яркие примеры — это мандалы и янтры восточных традиций; мандорла в образах как западной, так и восточной христианской традиции; лабиринты; многочисленные яргические знаки-свастики; славянский календарь; магические круги алхимиков и оккультистов; зодиакальный круг; ба-гуа и круг существования (инь-ян) китайской традиции; есть даже понятие «астрологическая мандала». При этом объединяет их всех одно — понимание круга как символа совершенной целостности, объединенности, защищенности, зарождения нового. Движение по кругу, в свою очередь, означает постоянное движение к самому себе.

Понятие мандал было введено в психологию швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом. Согласно Юнгу, мандалы представляют собой целостность ума и охватывают как сознание, так и подсознание. Он заметил, что желание изобразить мандалу характерно для человека, переживающего сложные моменты в своей жизни, испытывающего эмоциональную нагрузку, душевный кризис, и поэтому считал, что ее создание способствует гармонизации внутреннего состояния и исцелению психики. Уже упоминавшаяся нами ранее Сьюзан Финчер получила много положительных отзывов от специалистов, работавших с ее альбомом мандал для оказания психологической помощи пострадавшим 11 сентября 2001 года в результате теракта в Нью-Йорке. И таких примеров большое количество. Поэтому если вы хотите расслабиться после напряженного дня, снять стресс или просто поразмышлять в спокойной обстановке, то создание мандалы — прекрасный способ сделать это.

*Алина Смирнова — психолог, культуролог, арт-терапевт, руководитель тренингового центра «Шаг к себе»*

# Немного о том, что такое обереги и чем они различаются

Когда люди создают что-либо своими руками, то у них может получиться два варианта:

- ☀ безделушка (иначе говоря, вещь без души) или, цитируя Арину Никитину: «Без-дел-(л)ица — без дела лица (душа) (а наши предки любую вещь считали живой и имеющей душу)»;
- ☀ нечто волшебное, со своей энергетикой, наполненное сокровенным смыслом, способное улучшать и гармонизировать пространство.

Любой предмет интерьера имеет душу, а поэтому создавать его нужно как помощника для семьи. И не просто создавать, а творить.

Самый главный вопрос: что же такое оберег? Это предмет, оберегающий, охраняющий от чего-нибудь. Из этого следует, что может быть две функции оберегов: оберегающая и защитная. То есть одни обереги оберегают, гармонизируют пространство, а другие, как щит, отражают все плохое. Первые я называю оберегами, которые работают «вовнутрь», на своего хозяина, а вторые — которые работают «вовне». Очень редко бывают обереги, которые работают и «вовнутрь», и «вовне». Теперь расскажем о них немного подробней.

## Обереги, которые работают «вовнутрь»

Цвета, которые используются при их создании, должны быть направлены на гармонизацию семейного психологического климата, на конкретную цель (например, пожелание выйти замуж или добиться успеха в жизни). Можно и нужно заранее продумать, для чего создается этот оберег, и творить уже с этим посылом.

## Обереги, которые работают «вовне»

Это обереги, которые будут защищать человека от чего-либо. Чаще всего это мандалы, размещающиеся в прихожей или в тех местах дома, которые всегда видны гостям. Соответственно и посыл должен быть конкретным и понятным — защитить себя и свою семью. Для того чтобы мандала была оберегом, необходимо выполнить 3 правила при ее создании:

- ☀ определить, какой тип мандалы будете плести;
- ☀ для каких целей она вам нужна;
- ☀ для кого вы ее делаете (а делать можно для тех людей, к которым вы чувствуете душевное тепло и желание чем-то поделиться, или же для себя). Так вы сможете передать свой положительный посыл, и Божье Око будет плестись легко и быстро.

