

Медитативные мандалы : мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. : ил. — (Арт-терапия. Раскраски-антистресс. Раскраски для взрослых).

Расслабьтесь после тяжелого дня с раскрасками из серии «Арт-терапия». Возьмите цветные карандаши, выберите понравившуюся картинку и полностью отключитесь от реальности. Плавные линии и причудливые узоры унесут вас в другой мир, позволят полностью снять стресс и вернуться уже совершенно другим, обновленным и безмятежным, человеком.

«Медитативная раскраска» — это множество необыкновенных узоров и символов, которые помогут вам расслабиться и погрузиться в мир фантазий и грез.

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-699-88394-3

© К. Поляк, перевод, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АРТ-ТЕРАПИЯ. РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС. РАСКРАСКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

МЕДИТАТИВНЫЕ МАНДАЛЫ

Мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель направления *М. Терёшина*. Ответственный редактор *А. Полбеникова*
Младший редактор *К. Евлахова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндiрушi: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгiсi: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндiрушi «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндiрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 06.04.2016.

Формат 60х90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-88394-3



9 785699 883943 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



БЫТЬ И ЖИТЬ

Сегодняшний мир подобен бесконечному вихрю. Мы – заложники окружающей среды, которая требует, чтобы мы делали больше, быстрее... нам приходится пренебрегать нашим телом, умом, благополучием. Если вы приобрели эту раскраску, это означает, что настало время сделать паузу и отдохнуть от головокружительного водопада событий в течение нескольких минут, часов.

Избавьтесь от гнетущих мыслей, неисчерпаемого потока дел. Пора отпустить себя, обрести гармонию со своим телом, умом, сознанием с помощью медитации. Цель ее состоит в том, чтобы не накапливать все в себе, но выплеснуть эмоции наружу. Просто наблюдайте за вашими мыслями на расстоянии. Отбросьте все суждения о себе и других, постепенно получая путь к лучшему пониманию ваших чувств, чтобы достичь умиротворения и ощущения освобождения. Эта раскраска состоит из 60 мандал, причудливые узоры которых могут быть своего рода введением в медитацию, промежуточной станцией между активностью и спокойствием. Вы вольны сделать выбор в пользу как традиционных цветов буддизма (желтый, синий, зеленый, красный, белый), так и нетрадиционных. Мандалы помогут раскрыть вам творческий потенциал и уравновесить ваши отношения с миром и вселенной. Наслаждайтесь формами, цветами, которые вы используете, ощущением бумаги под вашей рукой. Получайте осознанное удовольствие от момента.

После того как вы полностью расслабитесь, можете перейти к чистой медитации. Сядьте в позу лотоса, сделайте глубокий вдох и начинайте медитировать. Положите руки на колени, ладонями вверх или вниз, прижмите большие пальцы.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите воздух в вашей комнате. Пусть ваши мысли приходят и уходят; не задерживайтесь в них, но смотрите будто со стороны. И снова обращайтесь внимание на свое дыхание.

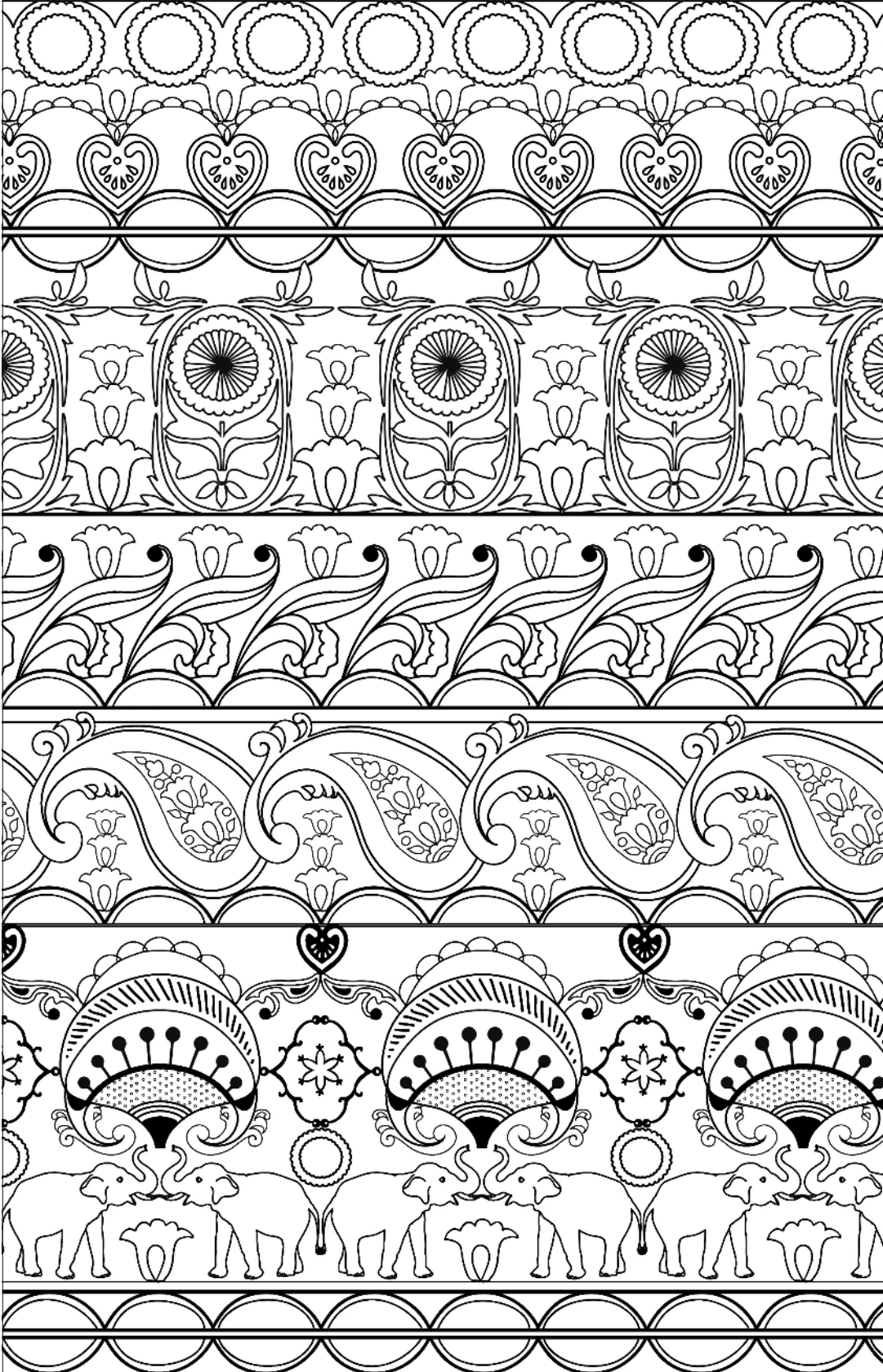
Наслаждайтесь жизнью!

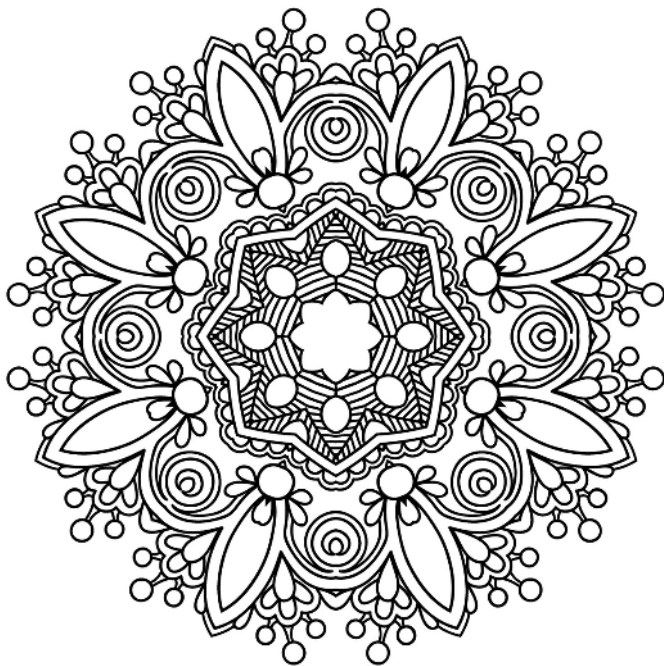




*«Тот, кто владеет собой, более велик,
чем тот, кто владеет всем миром»*

Будда

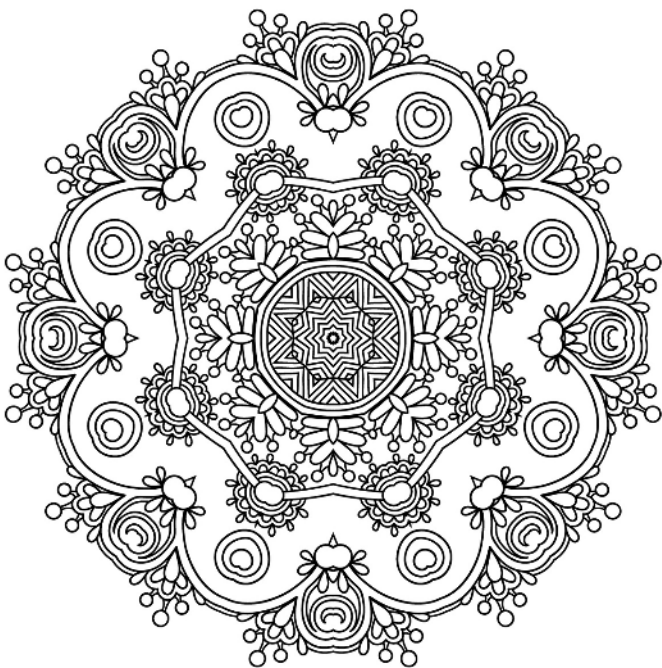




«Дарите любовь всему миру, вы и никто другой»

Рамакришна

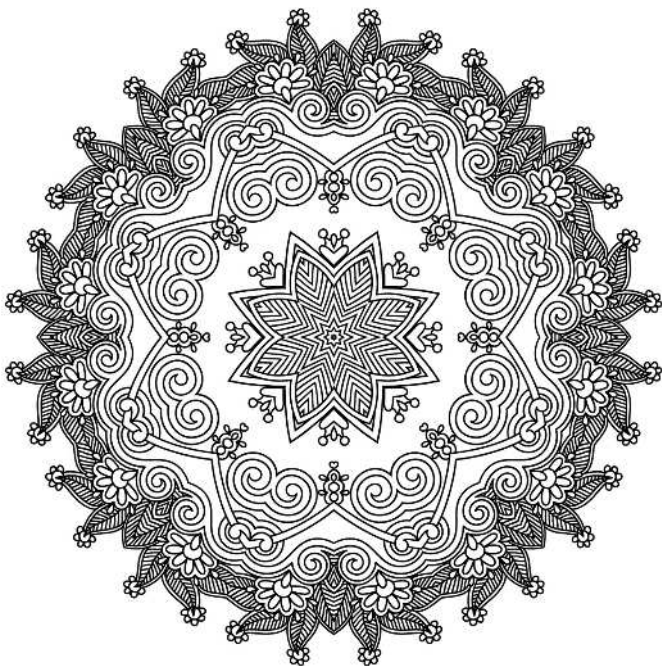




« Творить добро – это действие, которое не приносит никаких сожалений и плоды которого отмечены радостью и спокойствием»

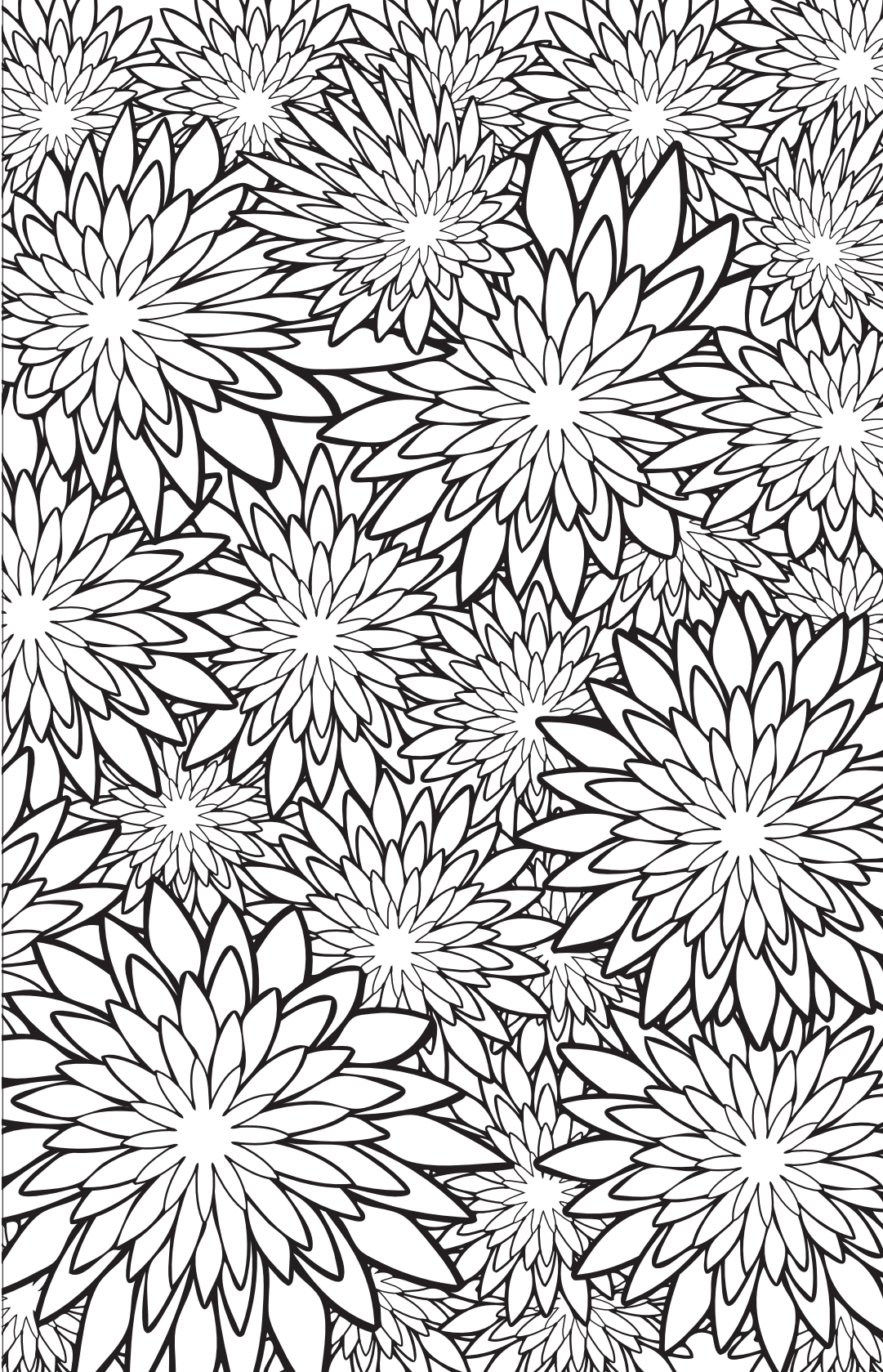
Будда

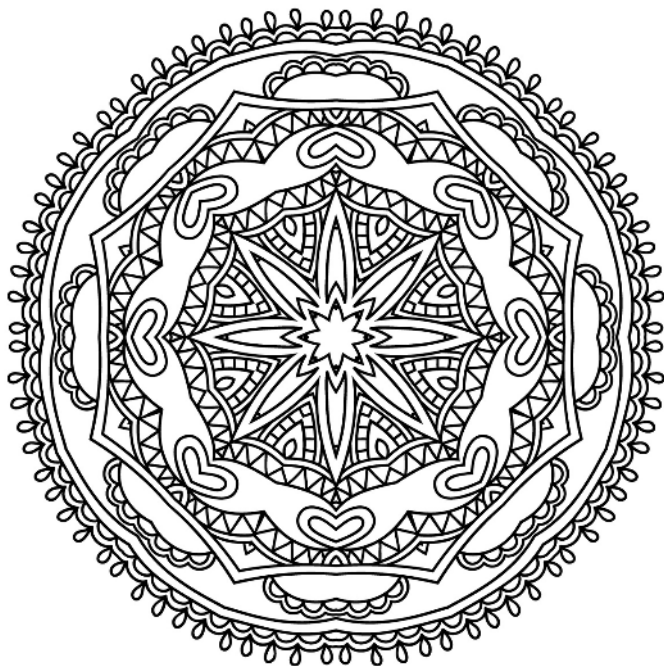




*«Укрепляй свой дух мужеством и терпением, чтобы в
нужный час стойко выдержать любую боль»*

Индийская пословица





*«Только тот, кто сам благодатен, может
творить добро»*

Будда

