

УДК 379.82
ББК 77.056я92
В78

Art Thérapie Bouddhisme : Illustrations de Marthe Mulkey et Jeane Montano
© Hachette-Livre (Hachette Pratique), Paris 2013

Восточная мудрость. Раскраска-антистресс для творчества и вдохновения. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 128 с. – (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.

«Восточная мудрость» – это множество успокаивающих узоров, которые помогут вам ощутить гармонию и умиротворение. Не бойтесь творить и экспериментировать!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

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

ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ **Раскраска-антистресс для творчества и вдохновения**

Директор редакции *Е. Капьев*
Руководитель направления *М. Терешина*
Ответственный редактор *А. Полбенникова*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*
Младший редактор *К. Евлахова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

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

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

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

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.04.2016. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89082-8



9 785699 890828 >

ISBN 978-5-699-89082-8



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

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

ЛитРес:
СОВЕТСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО



© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Буддизм

Буддизм зародился в Индии в VI веке до нашей эры. На протяжении сорока лет Сиддхартха Гаутама («Пробужденный»), Будда Шакьямуни собирал своих учеников в долине Ганга без позволения записывать свои речи. И лишь к III веку до нашей эры индийский царь и завоеватель Асока распространил философию буддизма во всей своей обширной империи и вплоть до Юго-Восточной Азии.

Торговые пути того времени, в том числе Шелковый Путь, способствовали обмену идеями и мыслями между людьми, поэтому различные школы буддизма таким образом и далее развивались, вплоть до XII века нашей эры.

Сегодня основными учениями остаются Махаяна («Большая Колесница»), в Китае, Японии, Корее и части Вьетнама; Ваджраяна, или тантрический буддизм, в Тибете; и Тхеравада («учение Древних» или «Малая Колесница») в Шри-Ланке, Бирме, Камбодже, Таиланде, Лаосе и части Вьетнама.

Эти школы дали жизнь различным художественным и духовным проявлениям, иногда аскетичным, иногда богатым и роскошным - таким как хрупкие мандалы, скульптуры, изображающие колесо Дхармы, отпечаток ноги Будды или его лицо с радостной улыбкой. Их мотивы, встречающиеся постоянно, это, например, восемь благословенных символов: раковина, зонтик, две золотые рыбы, драгоценная ваза, колесо Дхармы, стяг, лотос и вечный узел.

Известны и другие элементы, такие как ступа, молитвенная мельница или глаза Будды - вы найдете их все на этих страницах, в качестве материалов для творчества, успокоения и медитации. С помощью простых цветных карандашей вы создадите ваш собственный мир просветления. Зеленый, желтый, красный, синий, белый цвета наиболее традиционны для буддизма, но вы можете также использовать другие цвета, лишь бы результат приносил вам гармонию.

Приглашаем вас познать два великих пути буддизма: истинные внимание и концентрацию.





















