



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Мандала (Mandala) — в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Мандала представляет собой замкнутую геометрическую систему с выраженным центром и равноудаленными от него элементами. Внутри этой геометрической композиции можно встретить самые разные фигуры: начиная от простых геометрических форм и заканчивая элементами, наделенными сакральным значением в религиозных и эзотерических практиках. В духовном плане мандала имеет смысл символического отражения мира и психической гармонии.

Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой.

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для людей, которые испытывают стресс, напряжение, сложности с концентрацией внимания и которые раньше никогда не медитировали.

Если вы рисуете время от времени карандашом и фломастерами или помните, как делали это в детстве, то знаете, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

Раскрашивая мандалы, мы успокаиваемся, состояние нашего внутреннего мира гармонизируется. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, могут получать удовольствие от творческого процесса. Цель этой книги — помочь вам расслабиться и с помощью раскрашивания мандал поразмышлять над тем, какими смыслами вы наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются и какое настроение создают. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.



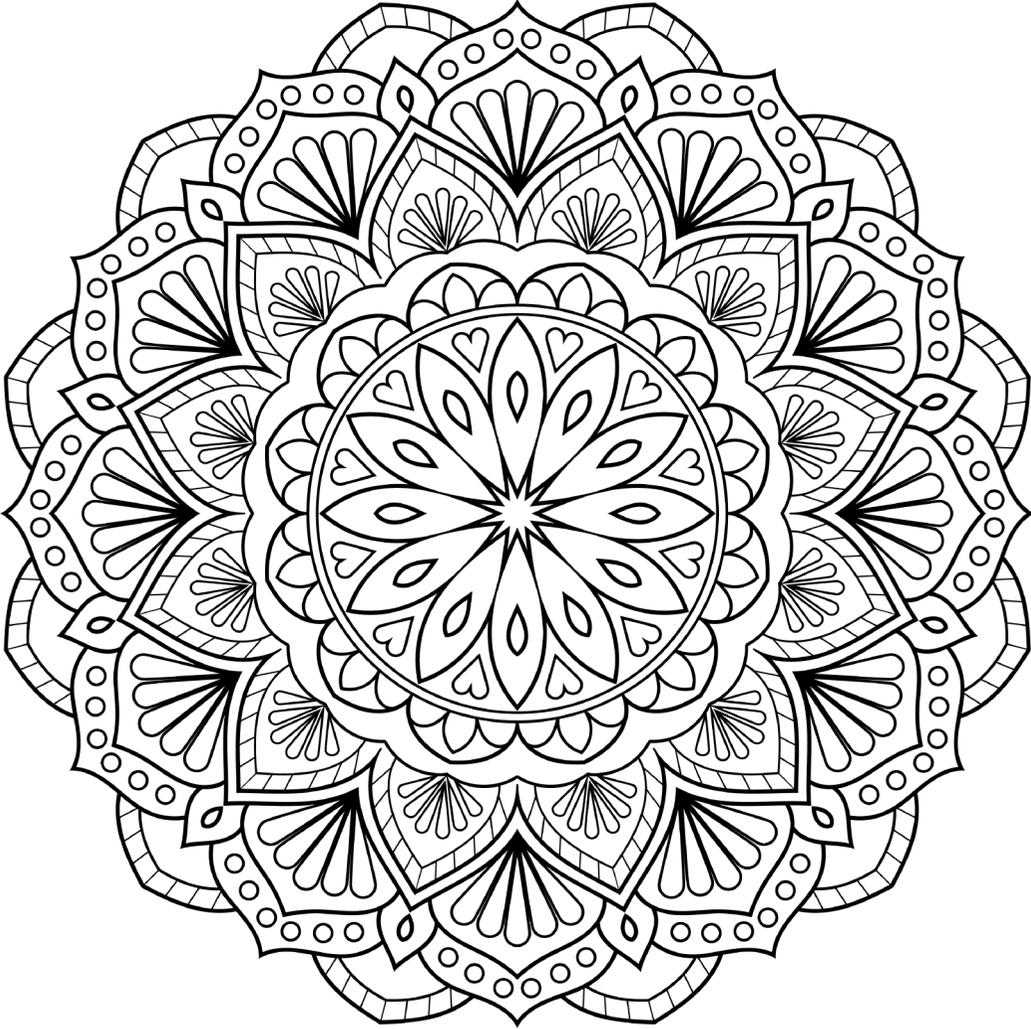
В этом издании контуры мандал дополнены изречениями Зиновьи Душковой — кандидата философских наук, писателя, поэта, философа. В 2020 году она стала первой женщиной из России и стран бывшего СССР, вошедшей в список 100 самых влиятельных духовных лидеров современности наряду с Далай-ламой XIV и Папой Римским Франциском.





НЕТ РЕЛИГИИ ВЫШЕ ИСТИНЫ.

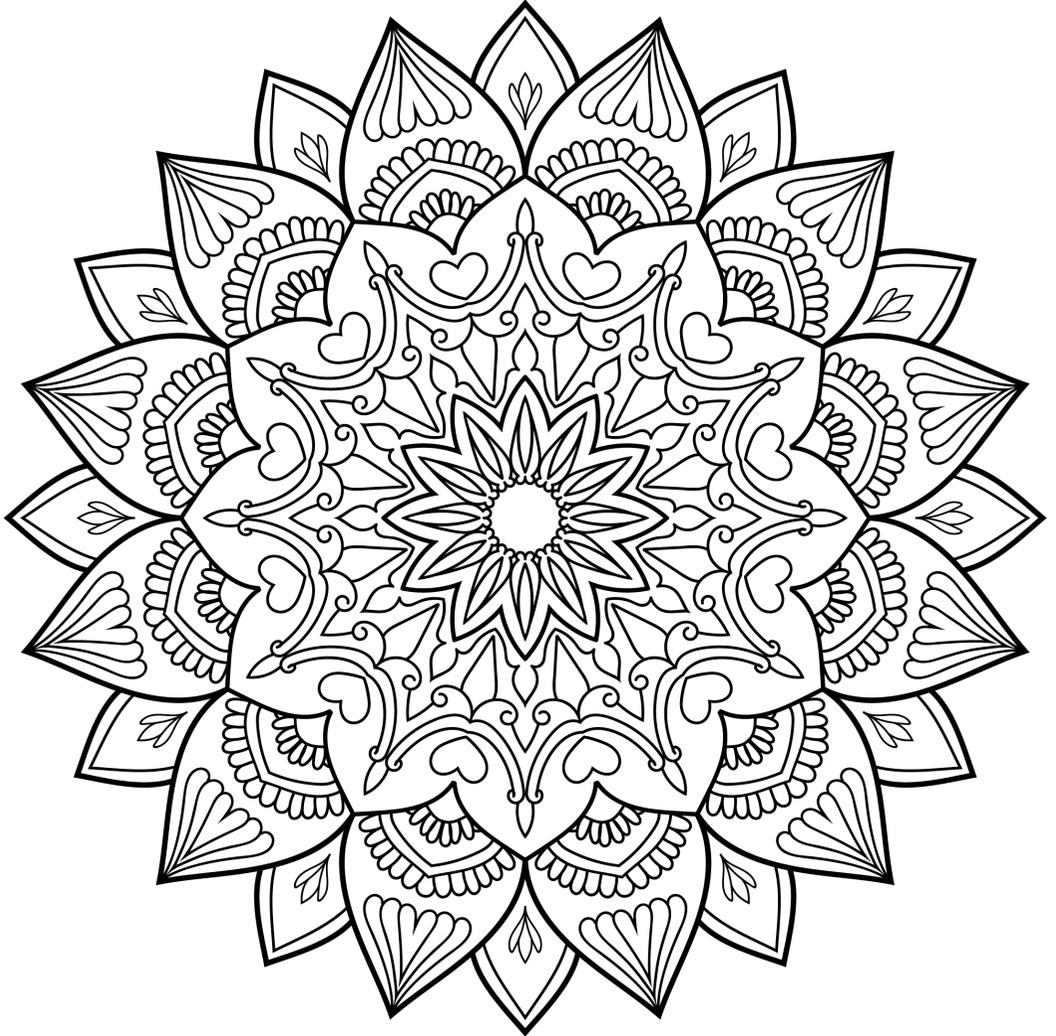






ЗНАНИЕ БЕЗ ЛЮБВИ МЕРТВО.

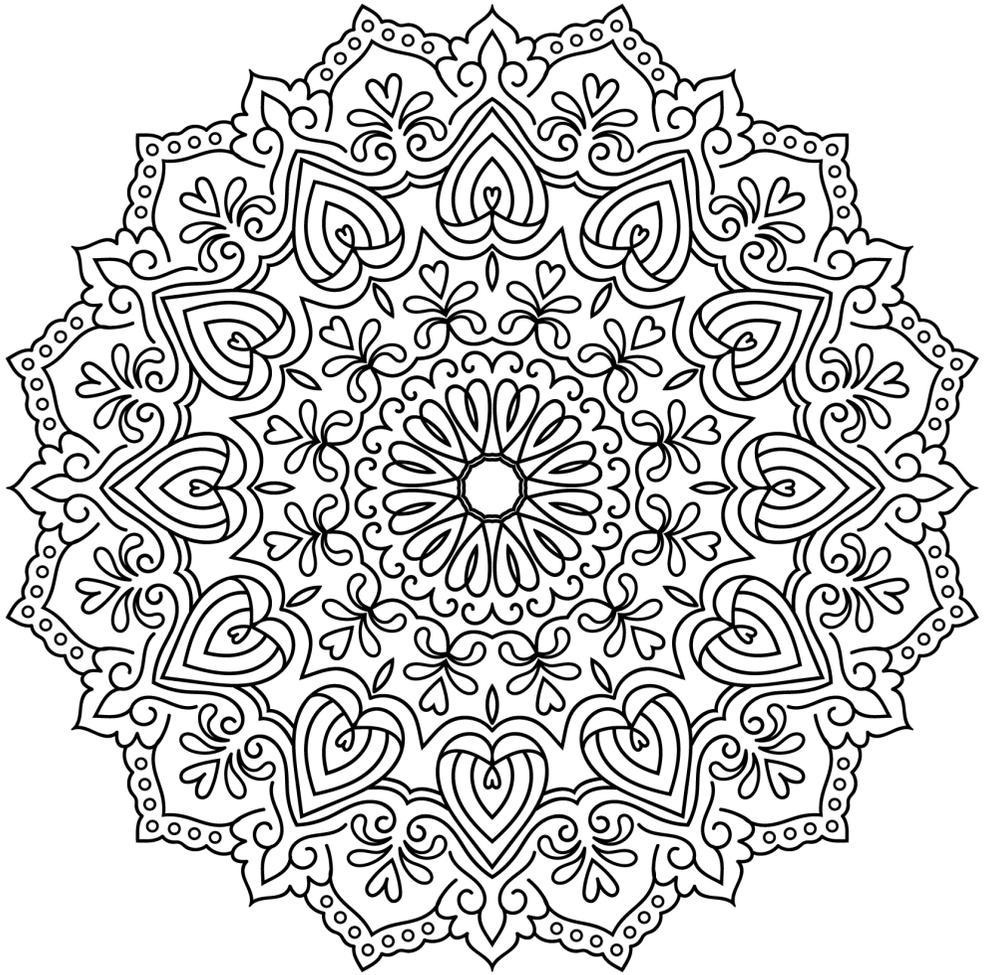






ЕСЛИ МЫ СРАВНИМ ВСЕ РЕЛИГИИ МИРА, ВСЕ УЧЕНИЯ  
И ФИЛОСОФСКИЕ СИСТЕМЫ, ДАННЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ  
ВЫСШИМИ СИЛАМИ, ТО, НЕСМОТря НА МНОЖЕСТВО  
КАЖУЩИХСЯ РАЗЛИЧИЙ, МЫ ВСЕ ЖЕ ОБНАРУЖИМ,  
ЧТО В ИХ ОСНОВЕ ЗАЛОЖЕНА ЛЮБОВЬ.

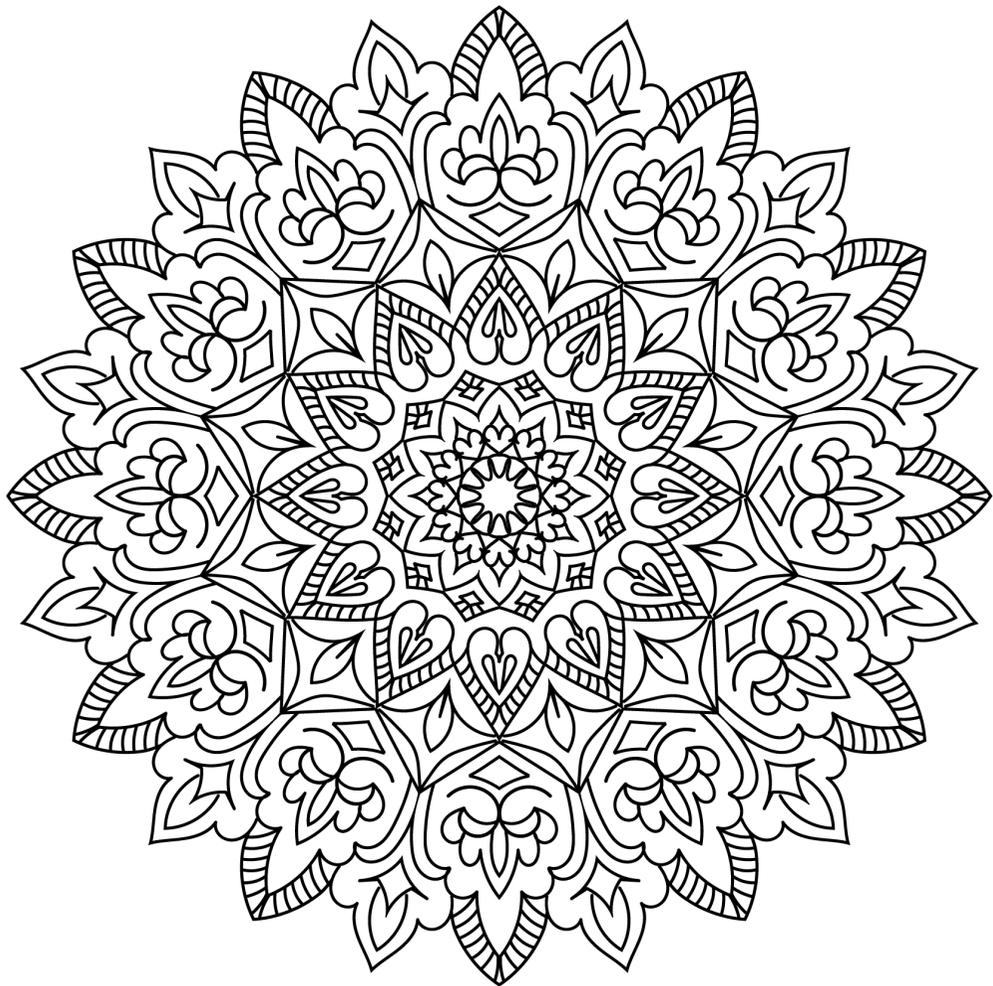






КАЖДЫЙ УЧИТЕЛЬ СВЕТА УТВЕРЖДАЕТ ВСЕМОГУЩЕСТВО  
ЧИСТОГО И ЛЮБЯЩЕГО СЕРДЦА.

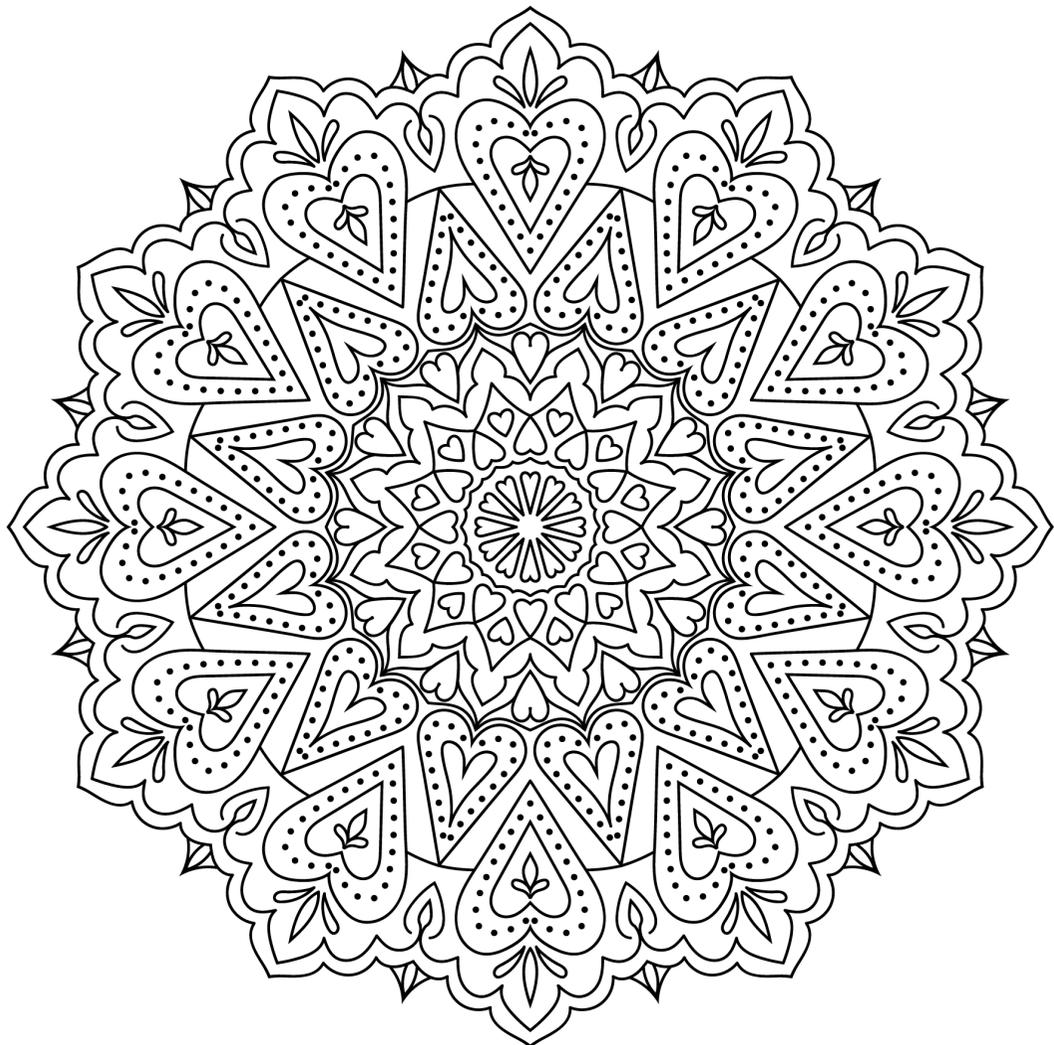






СЕКРЕТ СЕРДЦА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ОНО НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ  
БЕЗ ЛЮБВИ. ТОЛЬКО ЭТИ ЖИВИТЕЛЬНЫЕ ТОКИ МОГУТ ЗАВЕСТИ  
В НЕМ СКРЫТУЮ ПРУЖИНУ, ПОЗВОЛЯЮЩУЮ ВРАЩАТЬ КОЛЕСО  
ЖИЗНИ. СЕРДЦЕ БЕЗ ЛЮБВИ УГАСАЕТ, ТЕРЯЯ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ,  
И ПРОСТО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В КАМЕНЬ.







РАДОСТЬ — ТО ЛАМПАДНОЕ МАСЛО,  
ОТ КОТОРОГО ЯРКО ПЫЛАЕТ ПЛАМЯ ЛЮБВИ.







**КАПЛЯ ТОЧИТ КАМЕНЬ. СЛАБОЕ ПОБЕЖДАЕТ БОЛЕЕ СИЛЬНОЕ.**



