



Олег Ерёменко

МАНДАЛЫ

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Путь твоей души



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Е70

В данном издании в качестве иллюстраций использованы изображения,
предоставленные по лицензии *Shutterstock/FOTODOM*

Ерёменко, Олег

Е70 Мандалы предназначения. Путь твоей души / Олег Ерёменко. — Москва :
Издательство АСТ, 2024. — 64 с. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-163713-2

Поиск предназначения связан с познанием себя и своего смысла жизни. Эта книга позволит узнать, из чего состоит наше предназначение; как оно связано с творчеством, нашими врожденными талантами, профессией и призванием; о чём человеку важно помнить, чтобы открыть себя миру вокруг, найти в нём своё истинное место и быть счастливым.

Контуры мандал для раскрашивания сопровождаются цитатами из книги Олега Ерёменко «Смысл жизни: как найти свое предназначение». Олег Ерёменко — психолог-тренер и психолог-консультант, автор тренингов, обучающих программ; специалист в области семейных отношений и личностного роста; философ-востоковед, этнограф, исследователь Родовой системы и предназначения, традиций и обрядовых практик народов мира. Вдохновляющие и мудрые цитаты позволят вам погрузиться в мир самопознания, расширить понимание собственного Я, поразмышлять на тему своего предназначения.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-163713-2

© Ерёменко О., текст
© ООО «Издательство АСТ»

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.



Это издание представляет собой сборник мандал, сопровождаемых цитатами из книги Олега Ерёмченко «Смысл жизни. Как найти своё предназначение». Олег Ерёмченко — психолог-тренер и психолог-консультант, автор тренингов, обучающих программ; специалист в области семейных отношений и личностного роста; философ-востоковед, этнограф, исследователь Родовой системы и предназначения, традиций и обрядовых практик народов мира. Вдохновляющие и мудрые цитаты из книги автора позволят вам погрузиться в мир самопознания, расширить свое понимание собственного Я, поразмышлять на тему своего предназначения.





Осознанный взрослый человек не может не задавать себе вопросы о глубинных ценностях и задачах своего бытия. И чтобы суметь найти ответы на эти вопросы, нам прежде всего следует очень хорошо понимать самих себя, свои сильные и слабые стороны, свои способности к развитию, заложенные в нас от природы таланты, мировоззренческие предпочтения и нравственные установки. Разные люди делают разные акценты относительно своих жизненных ролей, и потому ответ на вопрос «Кто я?» будет иметь сотни возможных вариантов.

С возрастом и обретением нового опыта наше видение самих себя неизбежно будет претерпевать изменения. И даже если мы зададим этот вопрос всем жителям Земли, однозначного ответа мы так и не услышим. Оказывается, мы все смотрим на самих себя под разными углами, и потому у каждого из нас будут свои варианты самоопределения. Но ведь этот вопрос бесконечно важен для каждого!

От ответа на вопрос «Кто я?» зависит очень многое: наш образ мышления и модель поведения, жизненные приоритеты и задачи, наше окружение и источники вдохновения, наши ценности и мечты, наше будущее, в конце концов. От ответа на него зависит благополучие всей нашей цивилизации.





Понятие предназначения довольно сложное и многогранное, и потому оно включает в себя разные составляющие.

1. ТВОРЧЕСТВО.

Созидательная избыточная энергия, которой наполнено наше сердце. Желание делиться с миром своей чистой эмоцией, готовность служить другим, радость творческого труда.

2. ОСОЗНАННОСТЬ.

Способность присутствовать в каждом текущем моменте времени, способность внимательно проживать свою жизнь, способность отдавать отчёт своим приходящим эмоциям, чувствам и состояниям. Внимательность к внешним обстоятельствам, своим ценностям и потребностям.

3. ПРИЗВАНИЕ.

Врождённый природный талант той или иной направленности. Естественная предрасположенность к определённому виду деятельности.

4. ПРОФЕССИЯ, РЕМЕСЛО.

Наша профессиональная квалификация, образование, навык, инструмент для воплощения таланта. Профессий, как и видов образования, в течение жизни у человека может быть несколько.



5. МИРОВОЗЗРЕНИЕ.

Отношение к жизни, окружающему миру, другим людям, к самому себе. Жизненная ценностная мотивация. Основные жизненные цели, задачи, смыслы.

6. ЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ.

Тот уровень личностного развития, на котором находится человек. Способность быть ответственным и стабильным, способность брать на себя обязательства и достойно их воплощать в жизнь. Готовность преодолевать свои слабости и негативные черты.

7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ РЕСУРС.

Наличие достаточного количества сил, энергии, вдохновения. Внутреннее изобилие, позволяющее человеку оставаться щедрым и активным творцом. Состояние дефицита не позволяет реализовать предназначение.

8. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ.

Готовность человека идти путём развития, позитивной трансформации, обретения новых качеств и квалификаций. Предназначение не может быть статичным. Предназначение — это бесконечное откровение и обновление.

9. ОТСУТСТВИЕ НЕГАТИВНЫХ КАЧЕСТВ.

Наличие таких качеств, как лень, обидчивость, трусость, пассивность, безответственность, страх очень мешает проявлению осознания и предназначения.

Работа по обретению предназначения неизбежно связана с избавлением от всего лишнего.

