

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 цитатами из книги «Четыре соглашения. Тольтекская книга мудрости» Мигеля Руиса — известного духовного учителя и автора мировых бестселлеров, посвящающих в тайны тольтекской мудрости.

Мигель Руис объединил древнюю мудрость с логикой разума, чтобы создать новый путь для стремящихся к истине. Он раскрывает источники ограничивающих убеждений, которые лишают нас радости и создают ненужные страдания.

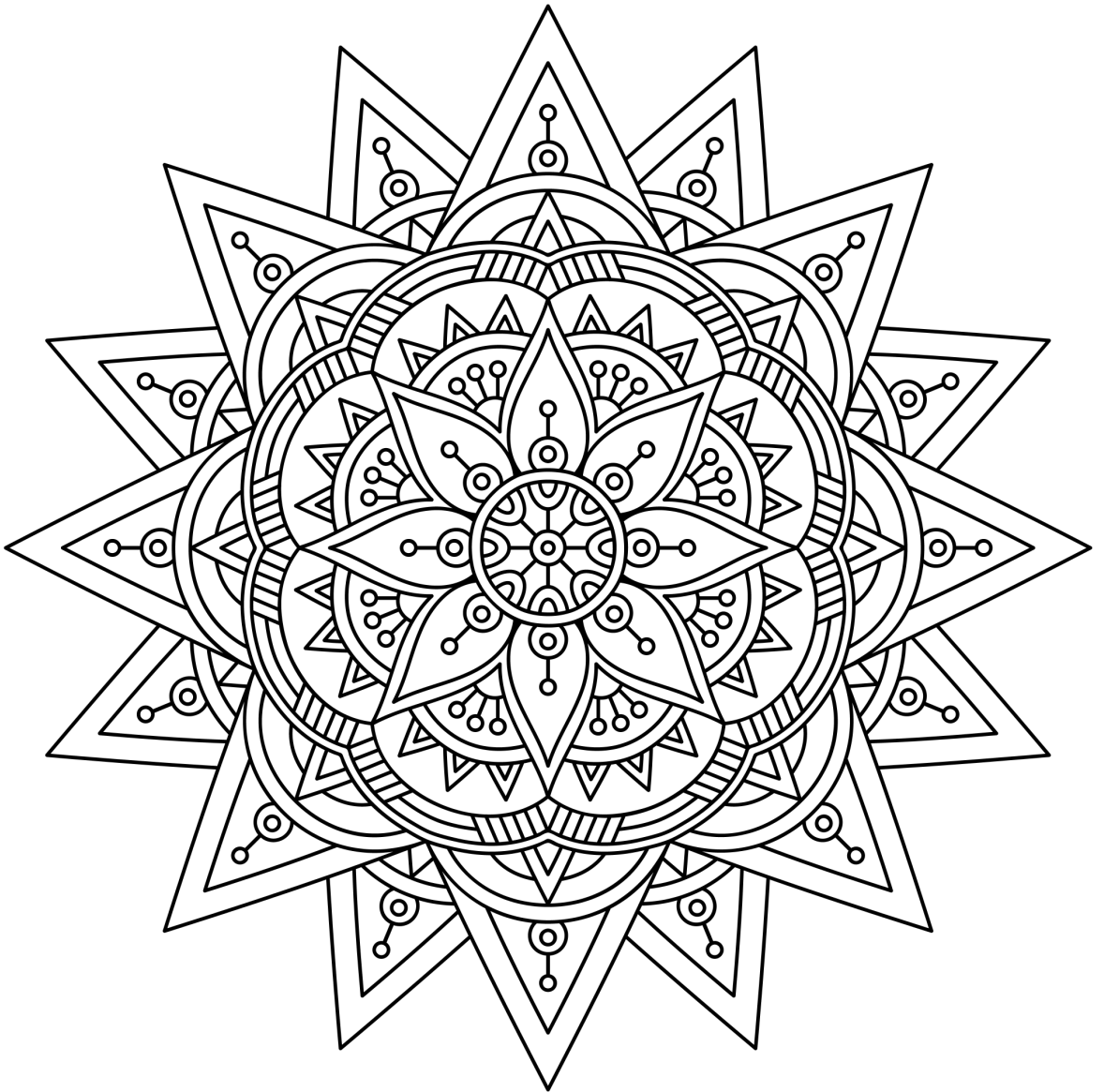




Тысячи лет тому назад тольтеки были известны в южных областях Мексики как «мудрые мужи и мудрые жены». Антропологи считают тольтеков народом или расой, но в действительности они были сообществом ученых и художников, ставивших себе целью исследование и сохранение духовного знания и древних эзотерических практик.

Мудрость тольтеков рождена той же принципиально нерушимой истиной, что и другие священные эзотерические традиции мира. Хотя ее нельзя причислить к религиям, она почитает духовных наставников, открывших человечеству то или иное религиозное учение. Учение тольтеков действительно ставит во главу угла дух, однако точнее всего его можно описать как образ жизни, отличительная черта которого — возможность с легкостью приобщиться к счастью и любви.

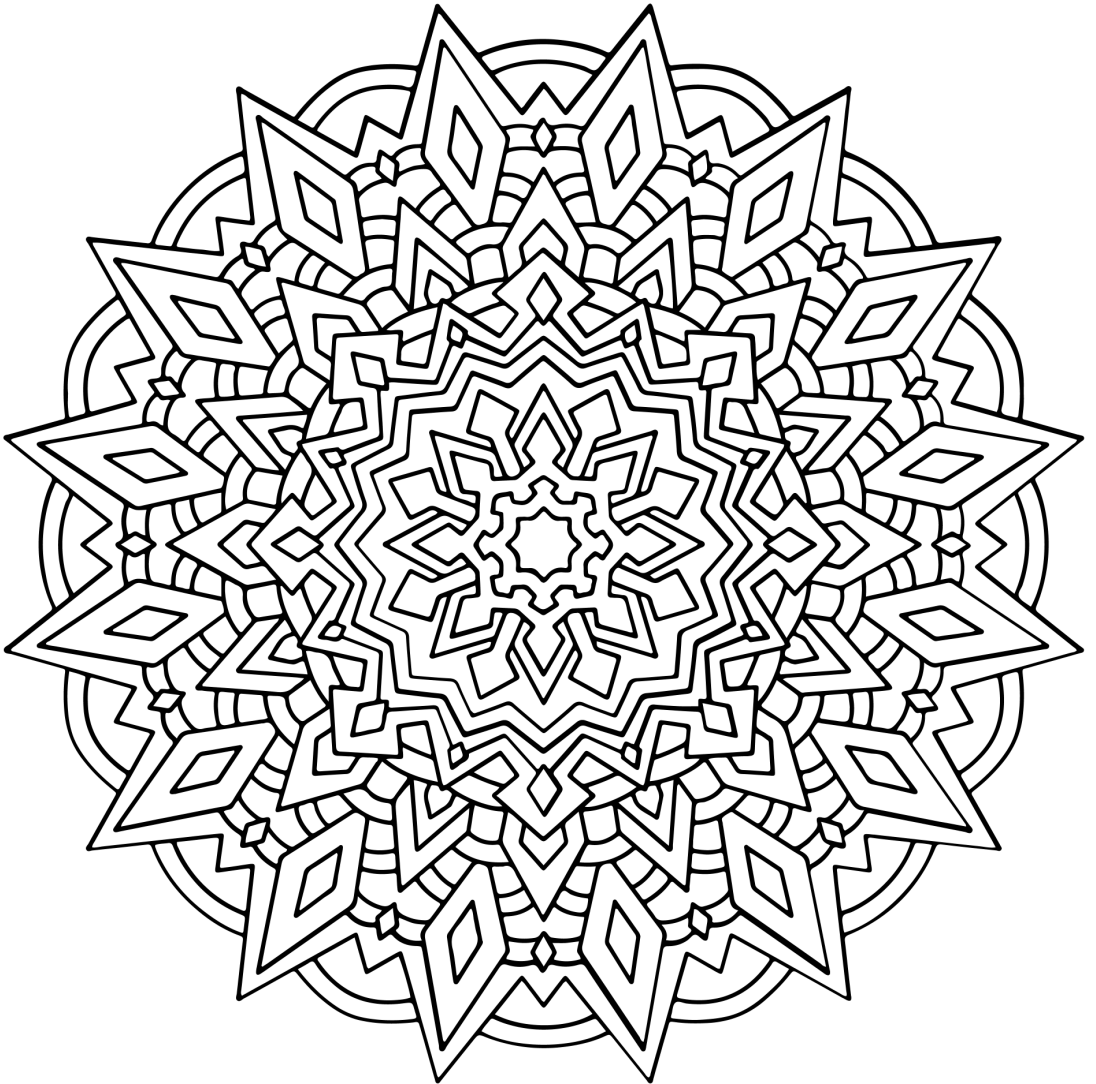






Внимание — это способность отличать один предмет от другого и сосредоточиваться только на том, что нам необходимо.

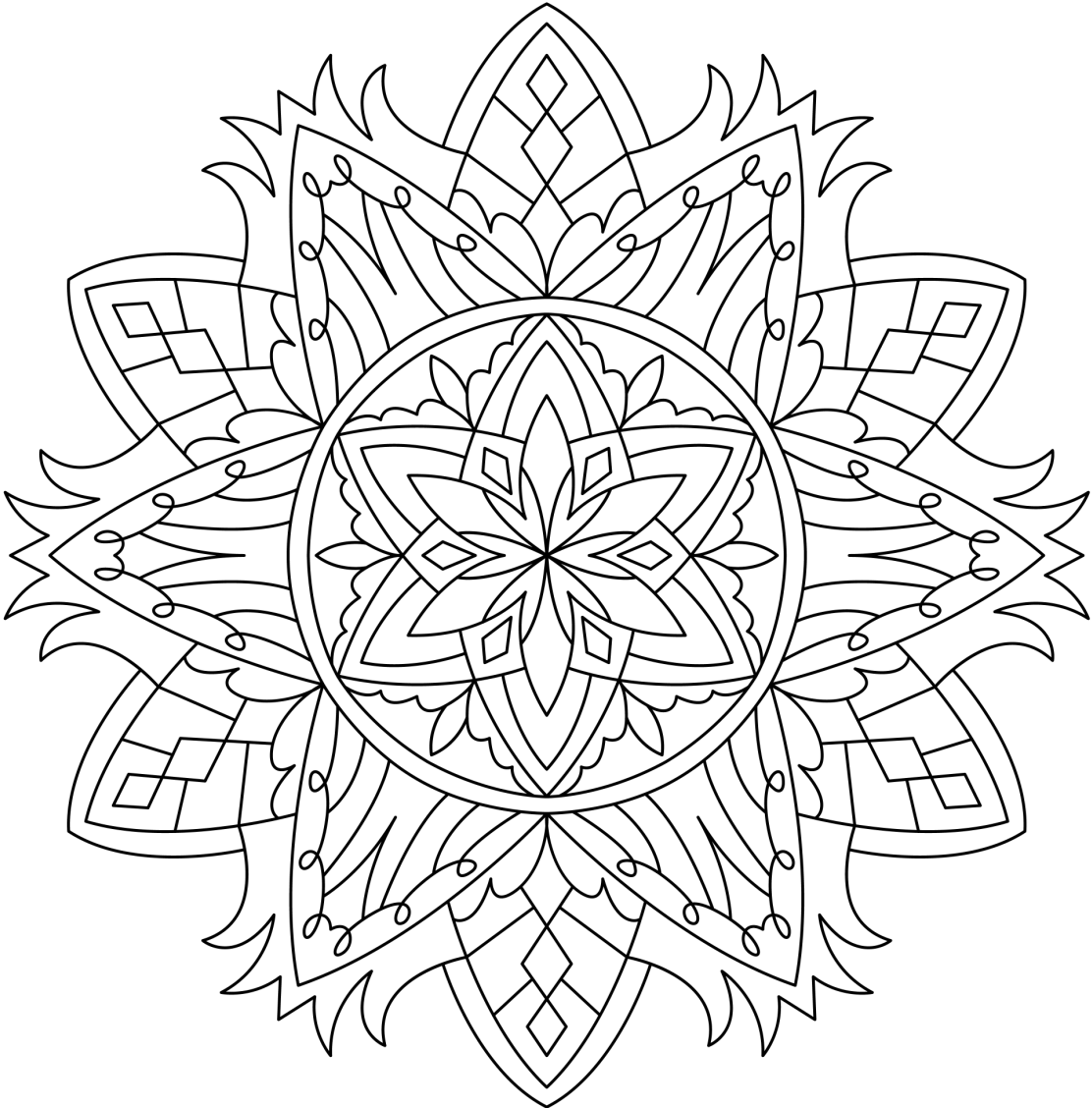






Мы стараемся выдать себя за кого-то другого, так как боимся, что нас отвергнут. Страх быть отвергнутым превращается в страх оказаться недостаточно хорошим. В конце концов мы становимся кем-то, кем на самом деле не являемся: воплощением маминых и папиных взглядов, взглядов общества, религиозных взглядов.

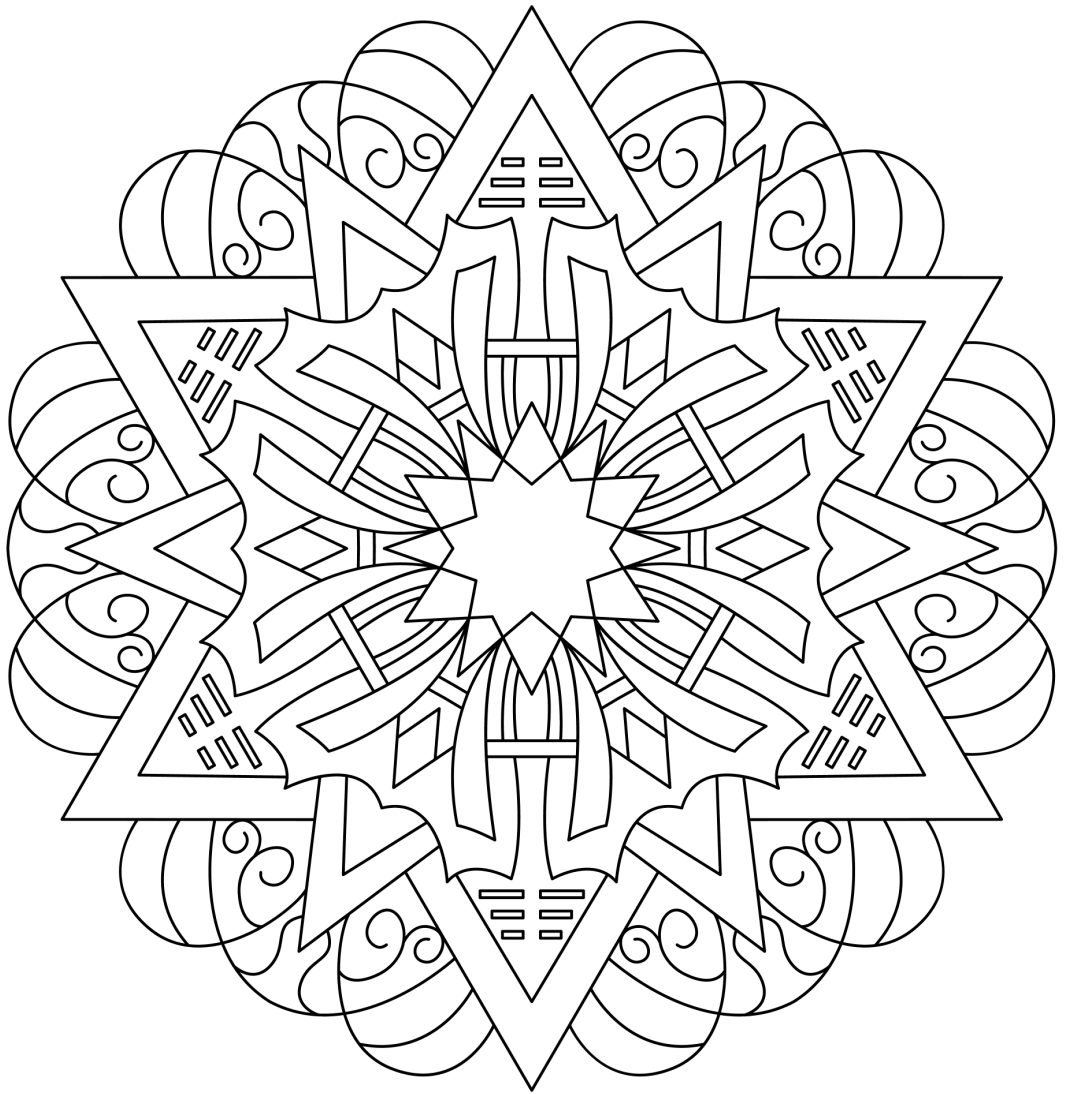






Жертва несет бремя осуждения, вины и стыда. Именно эта часть нашего «я» сетует: «Я ни на что не способен, я глупый, непривлекательный, я не достоин любви».

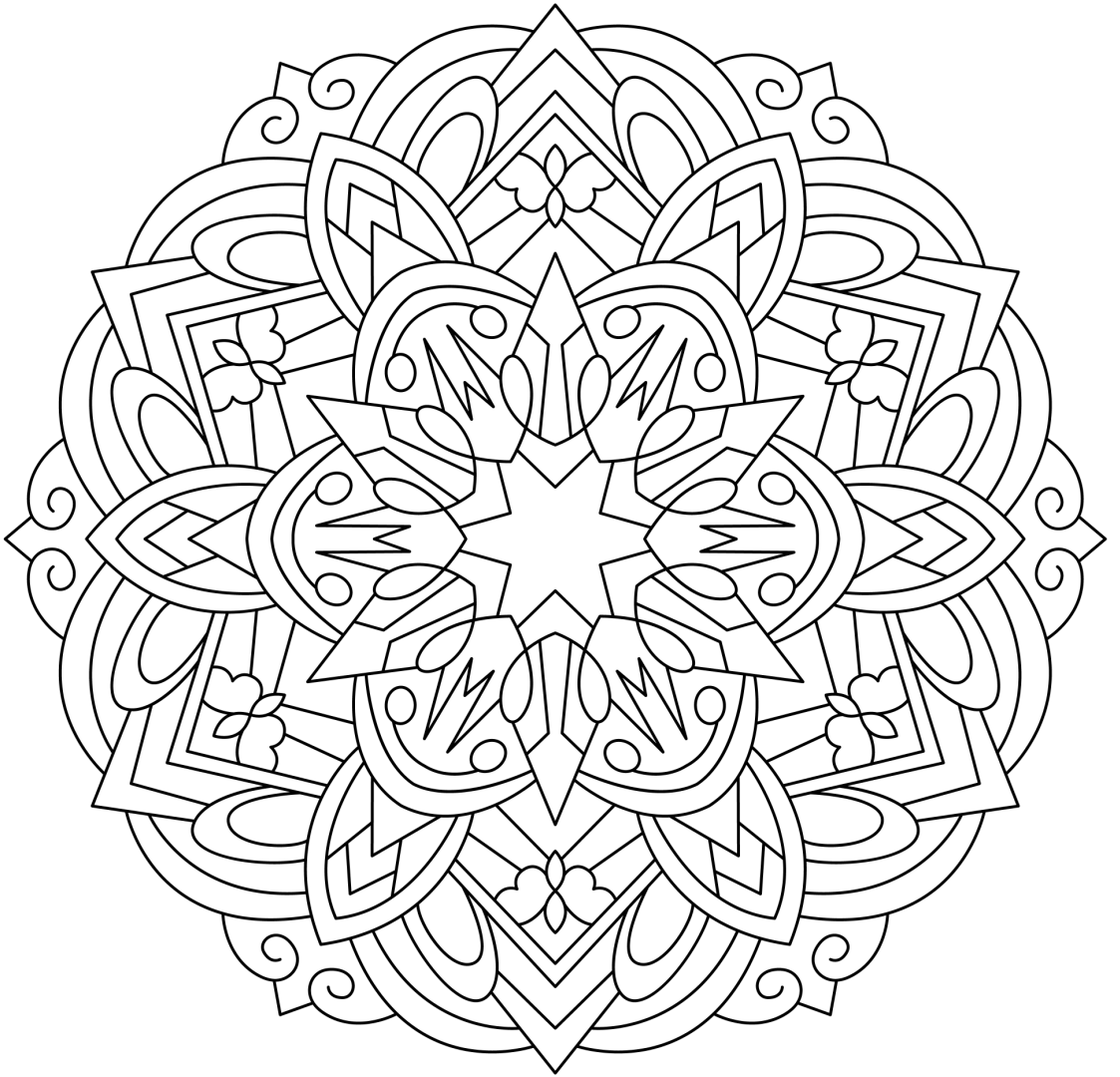






Мы не видим истину, ибо мы слепы. И ослепляют нас ложные ценности, воцарившиеся в нашем сознании. Нами владеет потребность всегда ощущать собственную правоту и доказывать другим, что они не правы. Мы доверяем своей ложной системе ценностей, и она заставляет нас страдать.

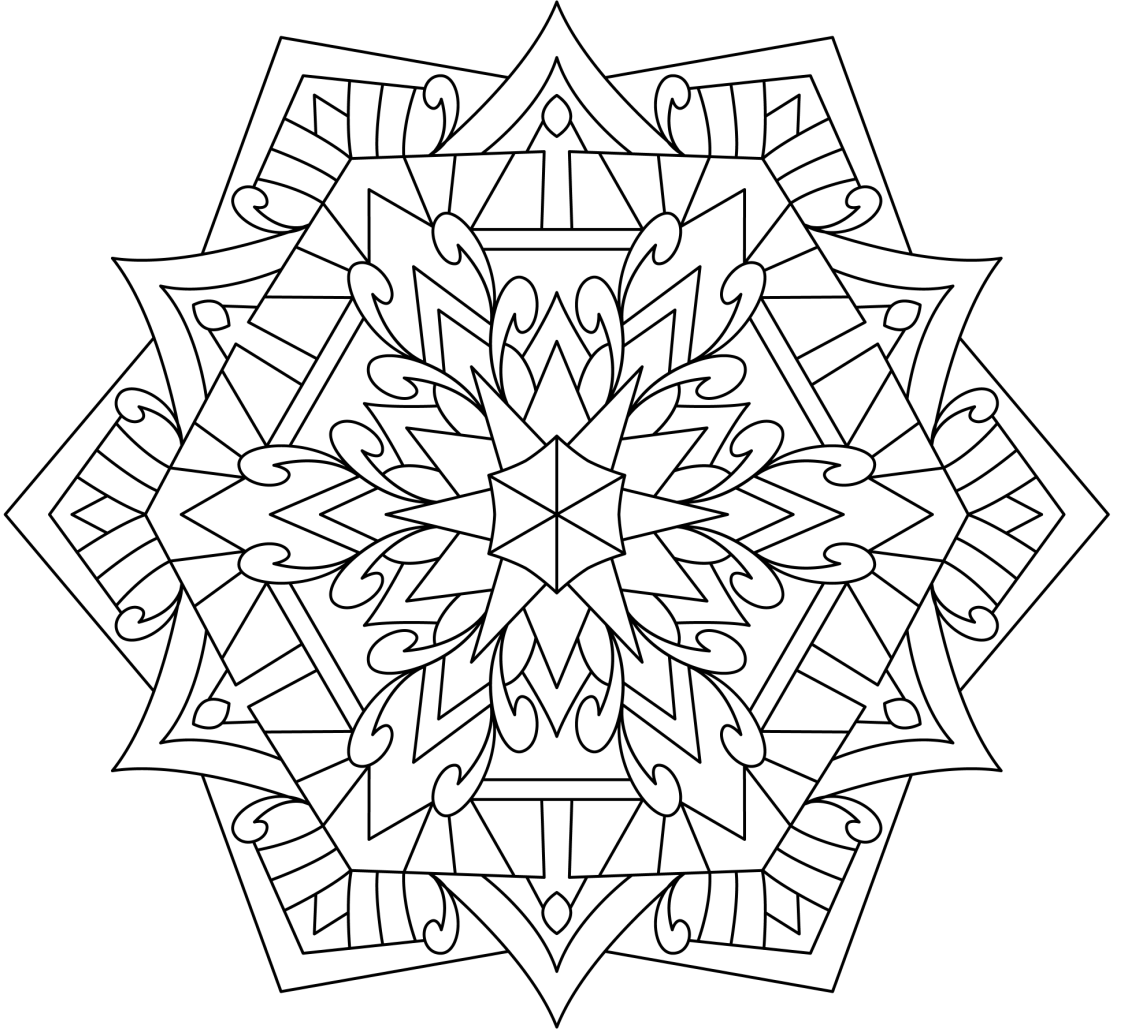






Человечество ничего так не боится, как жить. Умереть мы боимся значительно меньше, чем просто жить, заявляя во всеуслышание, кто же мы на самом деле. Больше всего люди боятся быть самими собой. Мы приучили себя жить, руководствуясь чужими взглядами, и все из опасения быть отвергнутыми и предстать недостойными в чьих-либо глазах.







Не будучи совершенными, мы не можем принять себя. А глубина наших страданий будет зависеть от того, насколько другие преуспели в разрушении целостности нашего «я».

