



# Мандалы

Мини-раскраска-антистресс  
для творчества и вдохновения



МОСКВА

2022

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
М23

## ART THÉRAPIE 100 MANDALAS ANTI-STRESS

© Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2013, Paris  
Illustrations by Sophie Leblanc

**Мандалы. Мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения.** –  
М23 Москва : Эксмо, 2022. – 128 с. : ил. – (Арт-терапия. Раскраски-антистресс).

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

Раскрасьте эти сакральные изображения в необычные цвета, и пусть они принесут в вашу жизнь гармонию. 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

### МАНДАЛЫ

**Мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *А. Полбенникова*  
Младший редактор *К. Евлахова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорго, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Видео: «ЭКСМО» АКБ Восток

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кімбәрат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по прямому контракту на производство,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабилдаушылар өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбаровский көш., 3а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 19.01.2022. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0. Доп. тираж 7000 экз. Заказ

■ ПЧИТАЙ · ГОРОД

ISBN 978-5-699-83959-9



9 785699 839599 >

ISBN 978-5-699-83959-9

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Вселенная в круге

Мандала универсальна. Ее идеальная круглая форма, содержащая разнообразные геометрические фигуры, встречается во многих культурах мира. Сам термин «мандала» происходит из тантрического буддизма (Ваджраяны) и его практик и, помимо изначального «круг в центре», в более широком смысле он означает всю полноту мироздания и суть нашего отношения к нему.

В Тибете мандала составляется из цветного песка, и едва она закончена, как ее рассеивают легким дуновением ветра. Местные монахи считают это сакральным приношением богам.

Это напоминает нам, как все зыбко и эфемерно, и нет смысла привязываться к материальным благам.

В повседневной жизни мандала используется для медитаций или визуализации.

Традиционно для нее выбирают цвета, ассоциирующиеся в буддизме с натуральными материалами: белый, желтый, зеленый, синий, красный, но всегда можно позволить своей фантазии выйти за предписанные рамки.

Раскрашивание мандал улучшает концентрацию, избавляет от стресса, пресекает поток мыслей, которые нас тревожат.

Сто мандал из этой раскраски, вдохновленных тибетскими и индуистскими традициями, представляют собой как классические варианты, так и более свободные формы.

*Дорога у всех одна, а способов ее пройти - множество.  
Тибетская пословица.*



















