

## ОБ АВТОРАХ

Если вы один из тех, кто готов круто изменить взгляд на собственную жизнь, свое представление о возможностях человека, достичь внутреннего и внешнего процветания, то добро пожаловать в наше сообщество успешных людей!

Меня зовут Мария Мёртл. Вместе с Геше Майклом Роучем мы помогаем сотням тысяч людей по всему миру применять древнюю азиатскую философию для успеха в современной жизни: на работе или дома.

Когда я впервые встретила Майкла Роуча, он сразу вдохновил меня своим личным примером. Более 25 лет он жил в тибетском монастыре, изучая мудрость, которой более 2500 лет, а также стал первым западным человеком за шесть столетий, получившим степень Геше, или Мастера буддизма. Эти знания он применил в обычной жизни и бизнесе, создав с нуля ювелирную компанию в Нью-Йорке и достигнув годового оборота в 250 миллионов долларов.

Геше Майкл написал много книг о своем опыте и о том, как применять древние знания в нашей обычной жизни, чтобы стать успешными и счастливыми. Используя эти принципы системы Алмазного Огранщика, я радикально изменила свою жизнь. Из обычного инженера превратилась в духовного учителя, бизнес-тренера и ассистента профессора. Вышла замуж



и переехала жить в Европу, и недавно тоже написала книгу про то, как создать гармоничные отношения с любимым человеком.

В основе этой уникальной древней азиатской системы лежит понимание того, что все вещи, ситуации и люди в вашей жизни происходят из вас самих — из того, как вы сами относитесь к другим людям. И это правда, что все, что мы делаем, говорим или думаем, к нам возвращается. Все, что происходит в вашей жизни с вами, — это отражение ваших собственных действий, слов и мыслей.

Мы предлагаем вам начать свое знакомство с системой Алмазного Огранщика через глубокую практику Мандалы.



## ЧТО ТАКОЕ МАНДАЛА И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Мандала в тибетской мудрости — это символ совершенного идеального мира и всего ценного, что в нем содержится. Мандалу можно представлять в уме, можно делать из песка или других материалов и можно рисовать. Мандалу можно преподносить в подарок учителям, людям, которые вам очень помогли в жизни и которых вы уважаете, близким людям, высшим силам, если вам это резонирует, а также можно мысленно подарить всем живым существам. Это невероятно мощный ценный подарок: представить совершенный мир, создать его визуальное изображение и пожелать, чтобы это совершенство, любовь, мудрость и изобилие были у кого-то еще.

Практика создания Мандалы с мыслями об идеальном мире — это прекрасный способ оставить в своем сознании хорошие отпечатки, которые затем прорастут в вашем собственном мире во что-то подобное: «Что посеешь, то и пожнешь». Так давайте сеять совершенный мир, где у всех есть все, что необходимо, все отношения между людьми хорошие и ни у кого никогда не возникает негативных эмоций. Мир, в котором все поддерживают друг друга и поэтому живут в счастье и изобилии. А может быть, вы даже сможете представить мир, в котором нет места болезням, старению и смерти.

Каждый человек может создать свою уникальную Мандалу как символ совершенной Вселенной. Попробуйте выразить свой внутренний мир



через создание своей уникальной Мандалы! А потом мысленно подарите ее какому-то дороговому для вас человеку.

Каждая Мандала будет дополнена цитатой из одной из книг Майкла Роуча. Если вы еще не читали его книг, то примите это как подсказку и начните свое увлекательное путешествие в удивительный мир самопознания, способный перевернуть вашу жизнь. Именно эта книга обязательно поможет изменить ваше видение жизни, открыть в себе непознанные грани и увидеть иные горизонты.

Создание Мандалы — это творческий процесс, который может помочь вам заглянуть в свое подсознание, познать свое истинное предназначение и приблизиться к желаемому. Все, что вы даете другим людям, к вам возвращается. Даже все, что вы думаете. Поэтому то, что вы думаете во время создания Мандалы, очень важно. Во время раскрашивания представляйте, что вы создаете совершенный мир.

Настройтесь и позвольте своему сознанию и сердцу раскрыться. Включите свою фантазию. Из чего состоит ваш совершенный мир? Какие хорошие качества там есть? Какие там есть элементы? Какие цвета? Что они символизируют для вас?

Мандала — это также отличный инструмент для развития хороших качеств, которые позволяют нам помогать другим, достигать своих целей, улучшать способности, снижать уровень стресса, обретать внутренний покой и умиротворение.



## КАК ВЫБРАТЬ МАНДАЛУ

Мандалу для раскрашивания можно выбрать в зависимости от того, какое качество вам сейчас более необходимо. Если вам сейчас хочется больше любви, выберите Мандалу любви. Если вам нужны деньги, то — Мандалу денег. Если хочется спокойствия, то — Мандалу умиротворения.

Выберете именно ту Мандалу, которая необходима вам именно сейчас, или используйте второй вариант и просто доверьтесь своей интуиции, выберите Мандалу наугад.

Созерцание и осмысление своих целей и определенных хороших качеств или вещей во время раскрашивания поможет вам четко сконцентрировать свои мысли, осуществить желаемое как можно скорее, сонастроить свой мир внутри и вокруг себя, обрести покой и понимание мироздания, уверенность и счастье.

Мандала способна подтолкнуть вас, придать смелости осуществить свои задуманные планы.



## ПРИСТУПАЕМ К СОЗДАНИЮ МАНДАЛЫ

Во время работы с рисунком следует думать о приятных вещах или качествах, которые вы хотите поместить в свой совершенный мир — Мандалу.

Раскрашивать Мандалу следует только в хорошем расположении духа, чтобы ваш рисунок был не только красивым, но и содержал в себе позитивную энергетику. Ваше намерение создать что-то совершенное сеет ментальные семена в вашем сознании. А если вы еще посвящаете эту Мандалу определенному человеку или всем людям, то это поможет вам увидеть это совершенство в реальности и обрести то, что вам необходимо.

Итак, обустройте свое рабочее место и подготовьте много цветных карандашей, ручек, фломастеров или краски — в общем выберите то, что вам наиболее удобно. Изображение Мандалы всегда разноцветное.



Раскрашивать Мандалу лучше от середины изображения к краям.

При создании своей уникальной Мандалы вы можете использовать абсолютно разные цвета.



Вы сами можете придавать значение определенным цветам или воспользуйтесь нашей рекомендацией обозначений самых популярных цветов:

- ◆ белый — чистота, одухотворенность, нравственность;
- ◆ желтый — благополучие, радость, счастье, изобилие;
- ◆ оранжевый — амбициозность, эмоциональность, креативность;
- ◆ красный — кровь, выживание, любовь и страсть;
- ◆ голубой — источник жизни, вода и небо, медитация;
- ◆ синий — мистика, тайна, интуиция, мудрость;
- ◆ зеленый — поддержка, понимание, желание помочь, реализация целей;
- ◆ фиолетовый — чувственность, эмоциональность;
- ◆ сиреневый — переживания, волнения, самочувствие;
- ◆ черный — сила, власть, авторитет, победа над негативом.

Постарайтесь не бросать создание Мандалы на полпути, закончите украшивание. Не бросайте процесс и не выбрасывайте рисунок. Он способен улучшать ваше настроение не только в процессе раскрашивания Мандалы, но и впоследствии, во время ее созерцания. Лучше подарите готовую Мандалу кому-то.



УРА! У МЕНЯ ЕСТЬ СВОЯ УНИКАЛЬНАЯ МАНДАЛА! ЧТО ДАЛЬШЕ...

Прикрепите изображение Мандалы на видном месте, чтобы оно постоянно попадало в поле вашего зрения и способствовало приближению к вашей цели. Вспоминайте, какие хорошие качества вы заложили в свою Мандалу.

Мандала будет создавать ваше сакральное пространство, защищающее ваше внутреннее «я» от разрушительных воздействий извне.





# 1. МАНДАЛА ДОБРА

Если сострадание помогает забрать чужую боль и принять ее на себя, то доброта призвана заполнить пустоту, оставшуюся после того, как человека покинула боль. Доброта позволяет дать человеку то, что он желает.

МАЙКЛ РОУЧ. КАК РАБОТАЕТ ЙОГА



Представьте себя хранителем добра.

Сколько добрых поступков случилось с вами сегодня?

Сколько добрых поступков вы увидели вокруг себя?

Сколько добрых людей вы встретили на своем пути?

Ваше добро было нежное и хрупкое или всеобъемлющее и яркое?

Представьте его в красках и раскрасьте этими красками свою Мандалу добра.





## 2. МАНДАЛА ДЕНЕГ

Ум, создающий деньги как таковые, должен пребывать в щедрости.

МАЙКЛ РОУЧ. АЛМАЗНЫЙ ОГРАНЩИК



Причина денег — это щедрость.

Соберите всю свою щедрость сегодняшнего дня.

Все свои щедрые поступки: благотворительность, чаевые,  
помощь родителям...

Не забудьте, что щедрость — это не только поделиться деньгами,  
главная щедрость — это подарить свое время.

Время — это наш самый драгоценный ресурс.

Какими красками окрашена сегодня ваша щедрость?

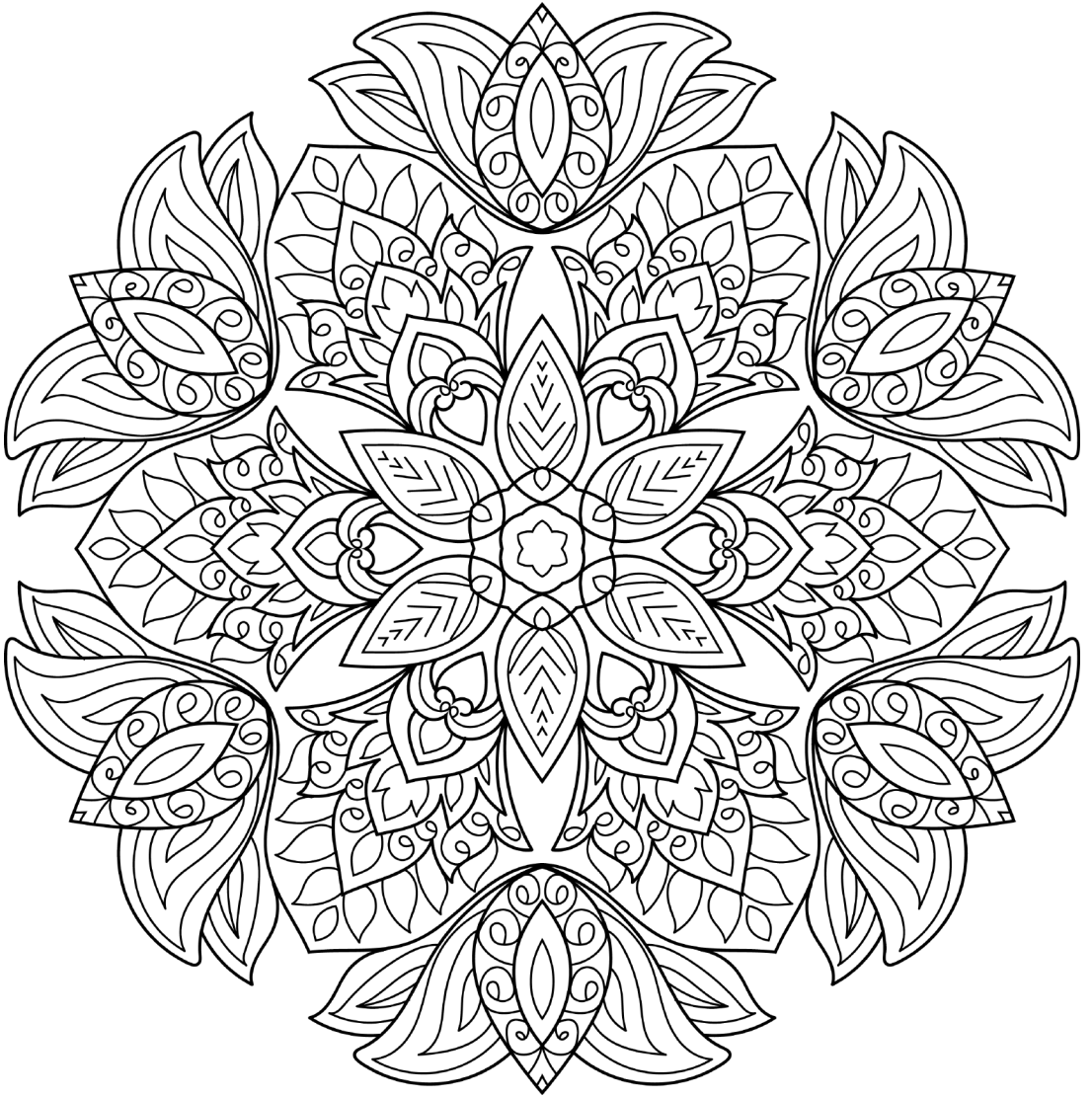
Какого цвета ваши чаевые и благотворительность?

Какого цвета подаренное вами время?

Какого цвета ваше щедрое состояние ума?

Мандала денег ждет ваших красок, ваших уникальных цветов и оттенков.





### 3. МАНДАЛА РАДОСТИ

Радуйся успехам других людей. <...> твой ум  
будет находиться в счастливом месте.

МАЙКЛ РОУЧ. КАРМА ЛЮБВИ



Вспомните, как вы сегодня радовались за себя или за кого-то  
из своего окружения.

А может, вы наблюдали за искренней радостью вашего ребенка,  
партнера или родителей, коллег или соседей...

А может, больше всего вас сегодня порадовал босс на работе...

Остановитесь на несколько минут, закройте глаза, сделайте выдох-вдох  
и проживите еще раз это чувство радости, представьте,  
какого цвета оно было.

А может оно было разноцветное...

Откройте глаза и перенесите все эти краски в свою Мандалу.  
Создайте свою личную неповторимую Мандалу радости.





Благодарим вас за то, что присоединились!  
Желаем каждому преодолеть все препятствия и твердо двигаться  
по пути своего личностного развития к лучшей версии себя!



**СОТВОРИТЕ ЛУЧШИЙ, СВЕТЛЫЙ  
И СЧАСТЛИВЫЙ МИР ДЛЯ СЕБЯ,  
СВОИХ ДЕТЕЙ И БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ  
СИЛОЙ СВОИХ МЫСЛЕЙ  
И ДОБРОГО НАМЕРЕНИЯ!  
В ДОБРЫЙ ПУТЬ!**