

# 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.



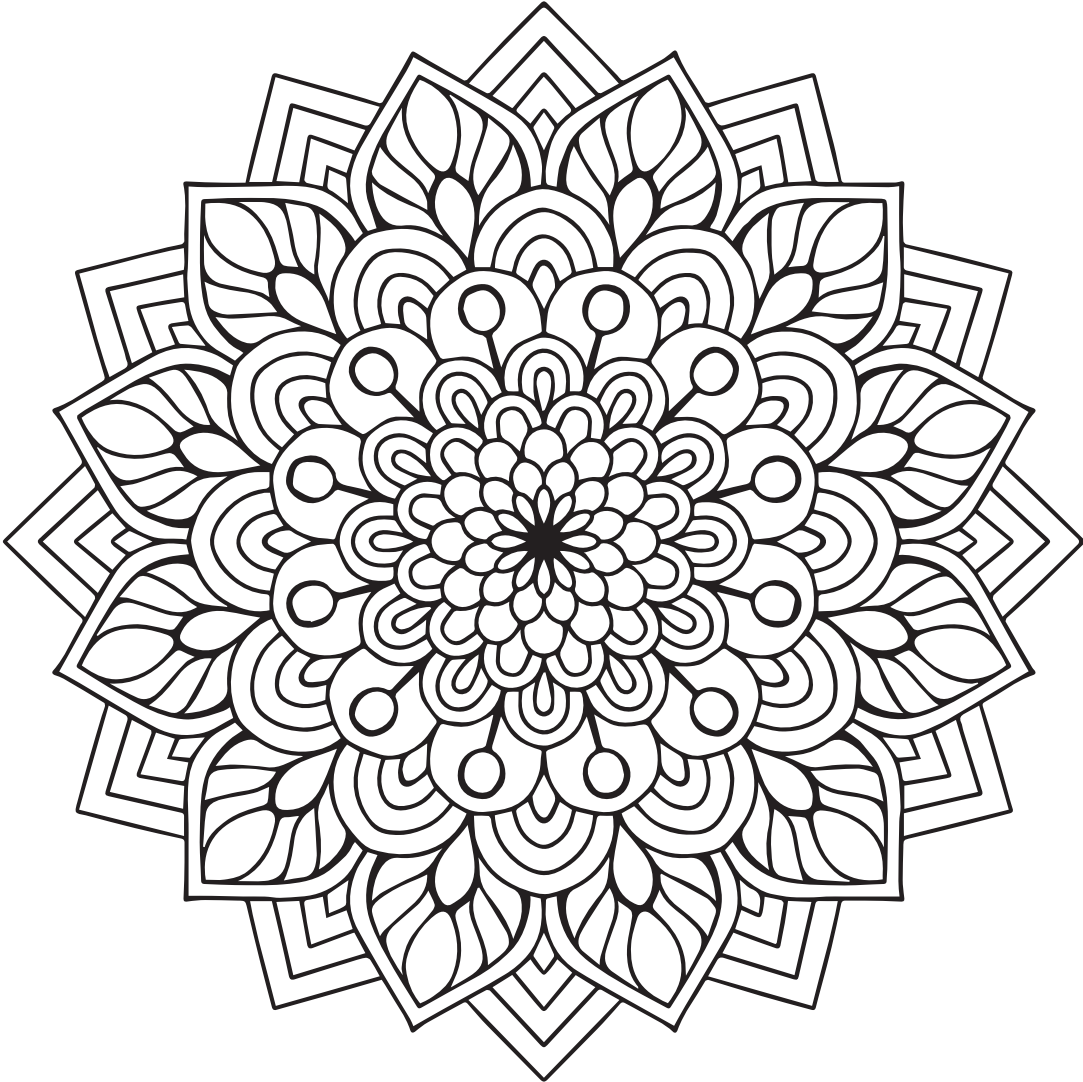
В данном издании контуры мандал дополнены цитатами из книг Рами Блекта по саморазвитию, основанных на древней мудрости и современных исследованиях в области психологии и философии. Советы автора просты и практичны, ведь он с удивительной легкостью доносит глубочайшие истины, знание которых помогает находиться в гармонии с собой в стремительном потоке жизни, сохранить здоровье тела и бодрость духа. И самое главное — благодаря советам Рами Блекта жизнь людей меняется к лучшему!





Мы — вечные души, которые никогда не будут удовлетворены ничем материальным. Поскольку природа души — Любить и служить без-корыстно миру и, таким образом, Богу. Мы не можем жить без Любви. Чем больше мы отдаём Любви, тем больше мы получаем её назад. И это называется Анандой — блаженством. Мы — клетки одного единого Целого. Понимая это и живя таким образом, мы находимся в полной гармонии со Вселенной, которая щедро одаривает нас различными дарами.

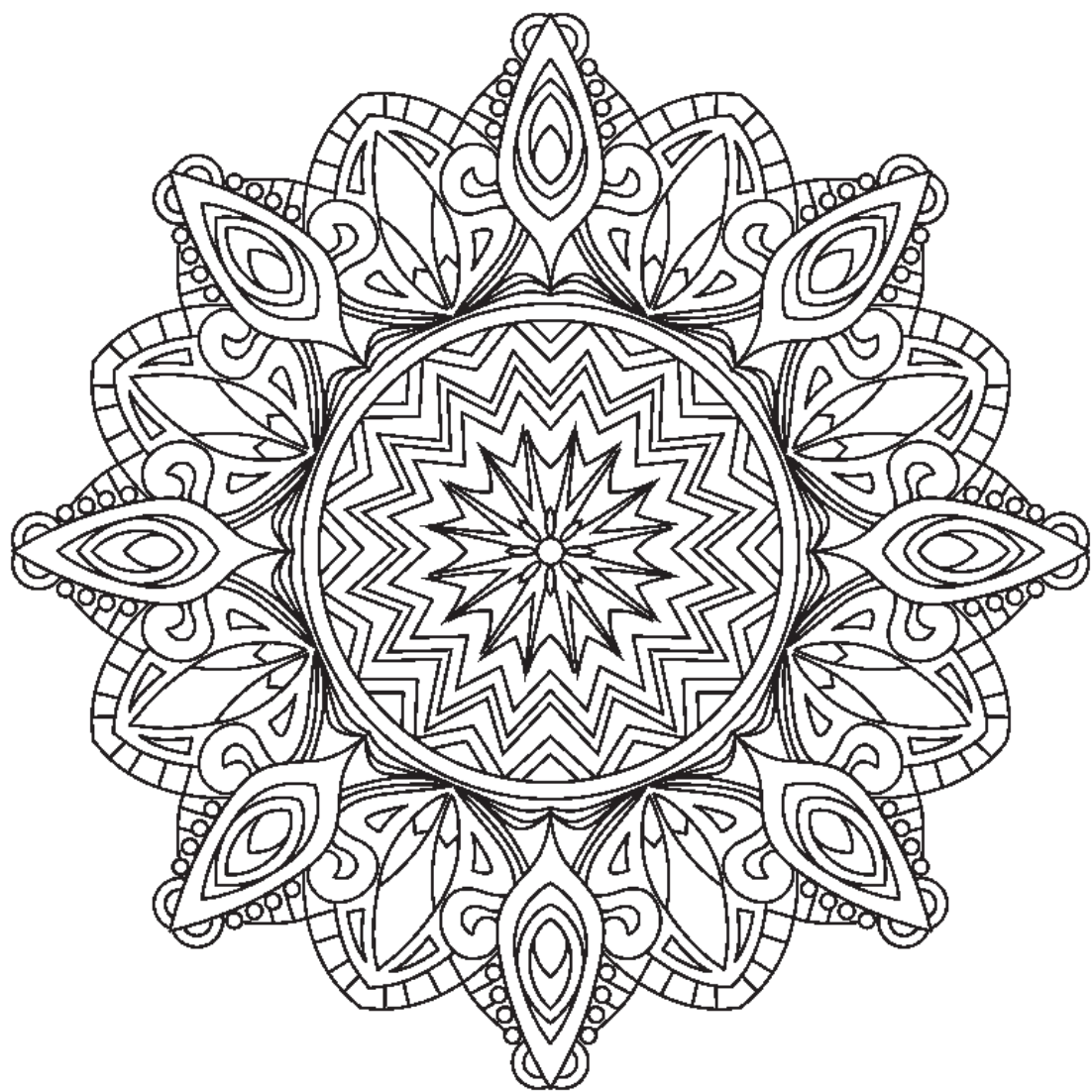






Мы приходим в этот мир только с одной целью — учиться Божественной Любви, осознанности и без-корыстию. В этой всей Божественной драме или комедии нет никакого другого смысла. И, как правило, главные учителя — наши близкие. Через отношения с близкими людьми мы либо приближаемся к Божественной Любви, либо отдаляемся.







Любовь, к которой мы стремимся в этом мире, проявляется через отношения. И если у нас не будет гармоничных отношений с другими людьми, мы не будем счастливы. Секс можно купить, но нельзя купить любовь. Можно купить дом, но не очаг.

Одно из первых правил здоровья — любить мир со всеми недостатками, себя, свою судьбу во всех ситуациях, при любых жизненных обстоятельствах.



