



Кора Антарова

МАНДАЛЫ ТАЙН БЫТИЯ

Живи в гармонии и счастье



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.82
ББК 77.056я92
А72

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

Антарова, Кора.

A72 Мандалы тайн Бытия. Живи в гармонии и счастье / Кора Антарова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 64 с. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-156324-0

Творчество помогает расслабиться и стабилизировать состояние внутреннего мира, обрести душевное спокойствие и равновесие. Раскрашивание мандал похоже на медитативную практику, направленную на познание себя.

В этой книге контуры мандал дополнены изречениями Конкордии Антаровой (1886–1959) — известной оперной певицы, ученицы К.С. Станиславского, солистки Большого театра, педагога, писателя. Мудрые цитаты из книги Антаровой «Беседы Учителя» помогут раскрыть тайны Бытия и прийти к пониманию того, каким путем должен следовать человек, чтобы пребывать в гармонии и жить в счастье.

УДК 379.82
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-156324-0

© Антарова К., 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.



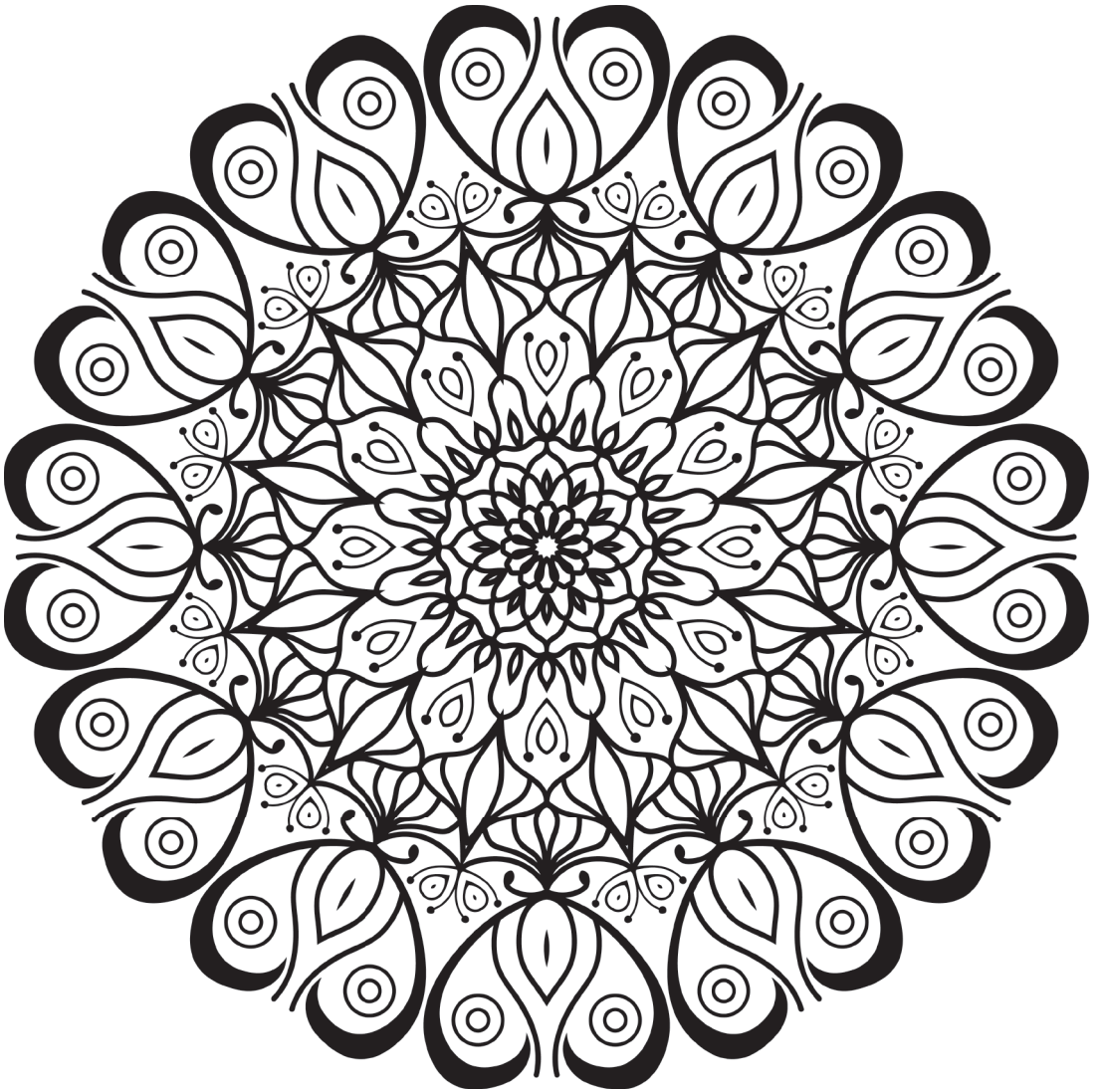
В этом издании контуры мандал дополнены изречениями Конкордии Антаровой (1886–1959) — известной оперной певицы, ученицы К.С. Станиславского, солистки Большого театра, педагога, писателя. Мудрые мысли помогут раскрыть тайны Бытия и прийти к пониманию того, каким путем должен следовать человек, чтобы пребывать в гармонии и жить в счастье.





Только сам человек силою своей любви и чистоты может приникнуть своей любовью к любви встречного. И никакое разрешение не сольет его с мыслью, радостью и скорбью встречного. Только его собственное осознание себя единым со встречным может помочь ему встать не в положение зрителя и судьи, а друга и помощника.







Первый признак начала освобождения, начала активной жизни в единении есть сила видеть в ближнем осколок Единого, не подлежащий твоему суждению, но приникать к которому чистотой твоей — вот назначение каждой встречи.

