

# 76 Mandalas

Escuela de Sahún – CRA Alta Ribagorza – Curso 2012-13

## Breve introducción a los mandalas

### ¿Qué es un mandala?

Un mandala, rueda o círculo en sánscrito, es una imagen con un centro y con una simetría organizada habitualmente en 4 ejes, los 4 puntos cardinales, aunque pueden ser 2, 3,...

Existen casi desde el comienzo de la humanidad y en todos los continentes y culturas.

Su función puede ir desde lo puramente decorativo a su uso en la meditación, la oración, o como medio de sanación y/o desarrollo mental o espiritual.

Su realización puede ir desde los más rudimentario signos esquemáticos dibujados de forma individual a la participación de varias personas durante varios días en elaborados dibujos, y desde sencillas líneas grabadas en la piedra al uso de pigmentos de todo tipo y origen, arenas de colores, tintas, hilos,... sobre papel, seda, cortezas de árboles, paredes, suelos, rocas, alfombras,...

Los motivos son todos aquellos que han atraído nuestra atención desde el principio de los tiempos: vegetales, animales, geométricos, dioses y diosas, abstractos, ornamentales, espirituales, cotidianos,...

+ info: [Mandalas \(wikipedia\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Mandala) <http://es.wikipedia.org/wiki/Mandala>

### Consejos para dibujar los tuyos o pintarlos:

*Estos consejos proceden de: [rutasdelalma.com](http://rutasdelalma.com)*

Si nosotros queremos construir un mandala, debemos tener en cuenta su esquema básico: Un círculo y cuatro puntos cardinales.

Obviamente esta no es una regla estricta que no se pueda romper, también puede ser que en lugar de que su base sea un círculo puede ser un triángulo, un cuadrado, o un octágono.

A partir de ahí podemos diseñar nuestro mandala y esto ¡es cuestión de creatividad! puedes decorarlo con imágenes místicas como el símbolo del ying-yang, una cruz, la estrella de David, lunas, estrellas, el sol, flores, aves, paisajes, nubes, figuras geométricas... en fin, busca los diseños que te proyecten paz y tranquilidad.

### Como pintarlos

Busca un lugar tranquilo, y observa detenidamente tu mandala, concéntrate en él, si después de observarlo por un largo rato notas que se mueve ¡es la energía que está en movimiento!

Es conveniente empezar a pintarlo de afuera hacia adentro, esto nos representa el autoconocimiento de lo externo hacia nuestro centro, hacia nuestro interior.

Decide la dirección en vas a pintarlo y trata de mantenerla.

Al elegir los colores puedes hacerlo de manera intuitiva ¡no importa que no combinen los colores entre si! de esta manera podrá descifrar tu estado de ánimo. También podrás hacerlo eligiendo los colores y trata de cambiar tu estado de ánimo de ésta manera.

Tal vez te de sueño en el proceso, si estabas tenso, el mandala está cumpliendo con la relajación, es normal, en este caso es preferible dejarlo ¡y disponte a dormir!

Si no terminaste el mandala en ese momento, déjalo así, la próxima vez que quieras pintar uno, elige uno nuevo, con colores que vayan más acorde con tu estado de ánimo en ese momento.

Si quieres que el mandala te guíe para el auto-conocimiento, no pienses en formas ni colores, deja que solo te vaya guiando, haciendo lo que en ese momento de manera intuitiva te nazca.

## Las formas y sus significados

De [Mandalas, círculos de equilibrio](http://www.mipunto.com/temas/3er_trimestre02/mandala.html) [http://www.mipunto.com/temas/3er\\_trimestre02/mandala.html](http://www.mipunto.com/temas/3er_trimestre02/mandala.html)

Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados:

- Círculo: movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.
- Corazón: Sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.
- Cruz: unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.
- Cuadrado: procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.
- Estrella: símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.
- Espiral: vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.
- Hexágono: unión de los contrarios.
- Laberinto: implica la búsqueda del propio centro.
- Mariposa: autorenovación del alma. Transformación y muerte.
- Pentágono: silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.
- Rectángulo: estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.
- Triángulo: agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro)
- ...

## ¿Qué quieren decir los colores?

El uso de los colores en los mandalas también tiene un significado especial. Su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja. Descubre lo que esconde cada tonalidad:

- Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.
- Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.
- Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.
- Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.
- Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.
- Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.
- Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.
- Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.
- Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
- Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.
- Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.
- Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.
- Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.



### **Estos mandalas proceden de:**

72 mandalas a pintar en meditación - mandalas del mundo:  
[http://www.geschichteinchronologie.ch/ps/Owusu\\_mandalas-a-pintar-en-meditacion.html](http://www.geschichteinchronologie.ch/ps/Owusu_mandalas-a-pintar-en-meditacion.html)

Mandalarbre:  
<http://www.mandalarbre.com/New%20Index.htm>

Mandalas pour Nicolas:  
<http://perso.wanadoo.fr/rickylasouris/mandalas/mandanico/Page.html>

Mandalas pour Cacillia:  
<http://perso.wanadoo.fr/rickylasouris/mandalas/mandacacilia/Page.html>

Mandala kleurplaten:  
<http://members.lycos.nl/miekedebruijn/kleurplaten.htm>

Hugo l'escargot.com:  
<http://www.hugoescargot.com/colo%20mandalas/mandalas%201-10/pagemandalas1.htm>

Mandalas Animaux:  
<http://perso.wanadoo.fr/rickylasouris/mandalas/mandaani/Page.html>

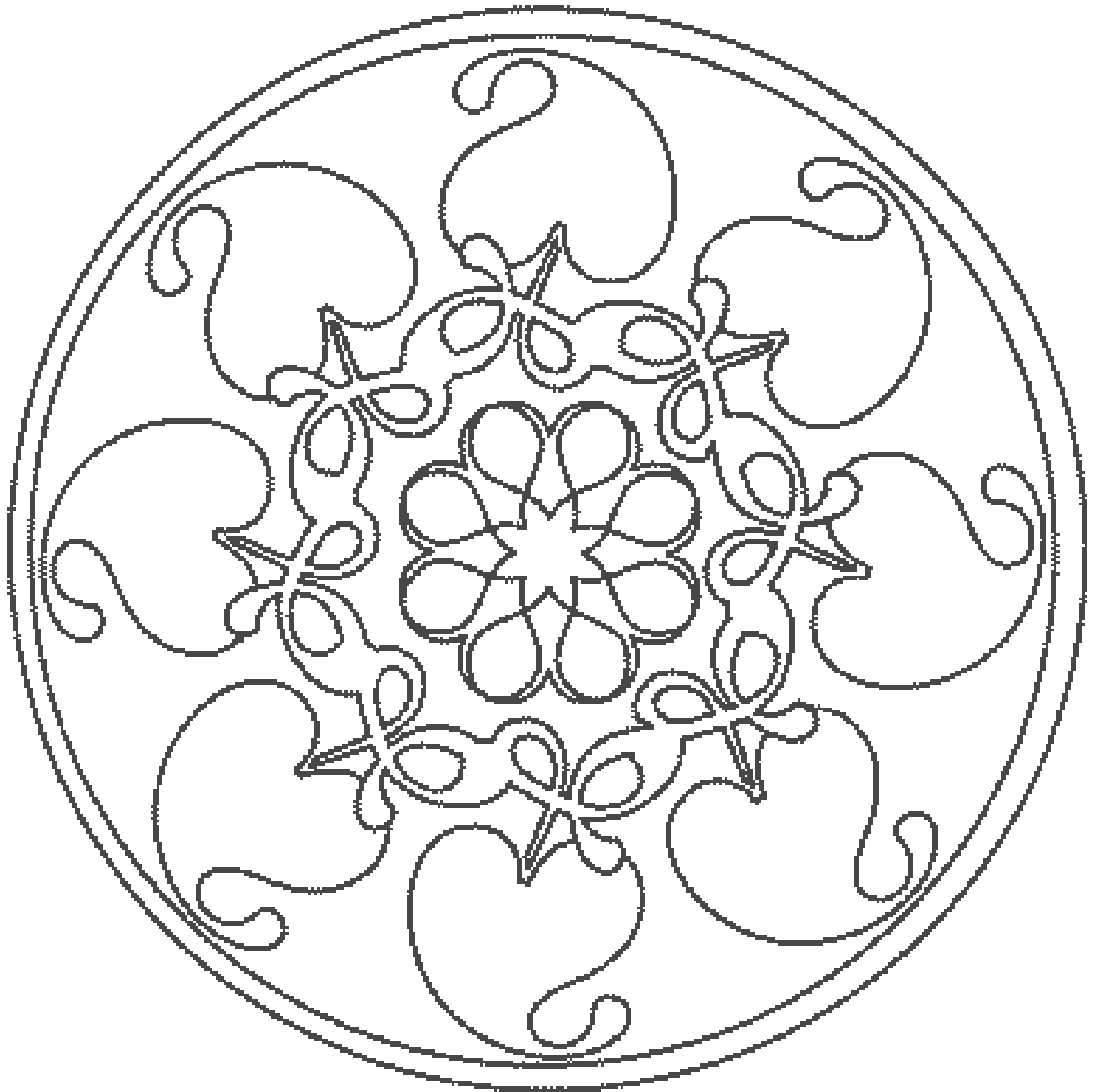
Mandalas pour les grands:  
[http://mandalaz.free.fr/fr/mandalas\\_grands.html](http://mandalaz.free.fr/fr/mandalas_grands.html)

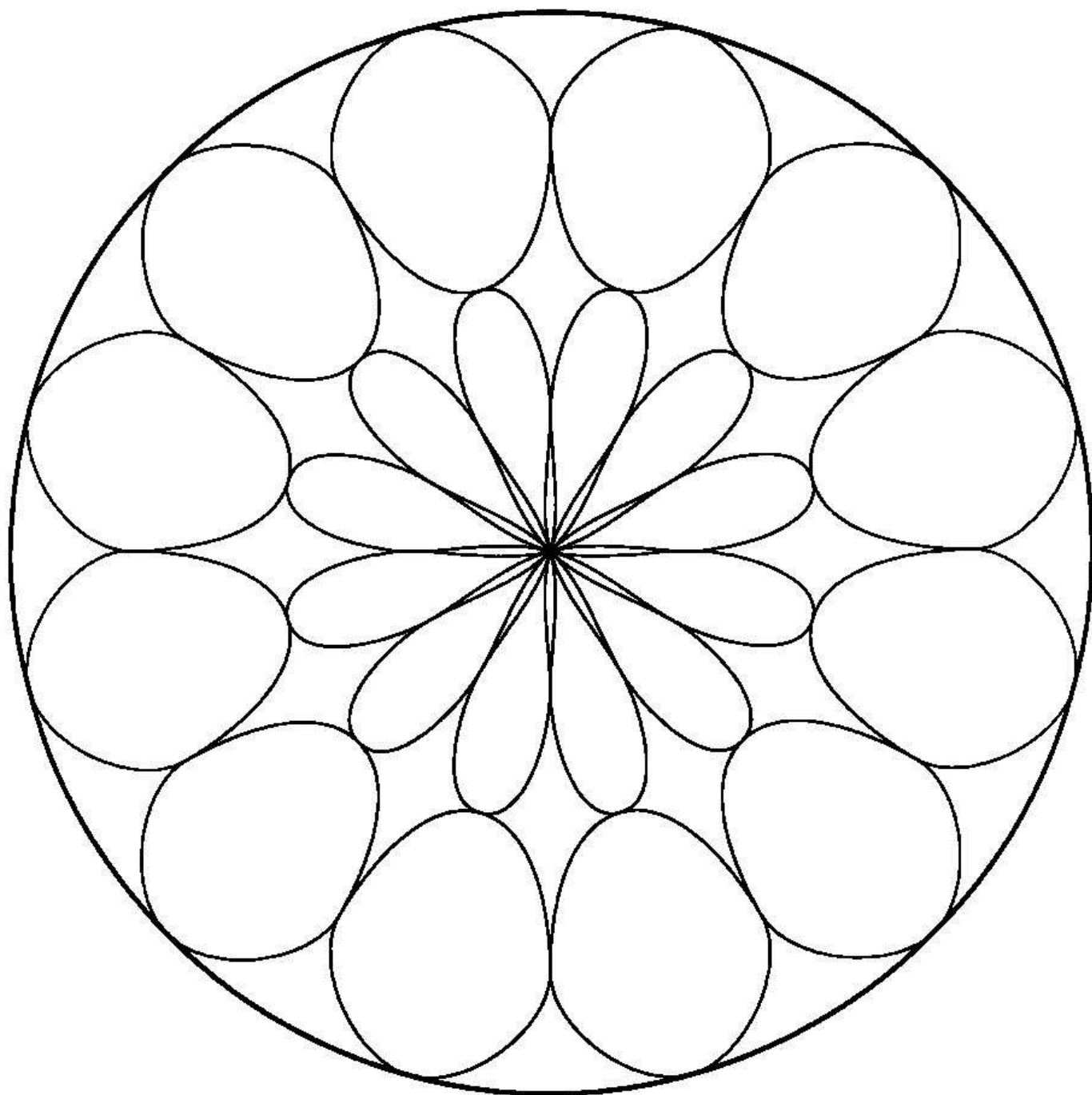
Mandalas pour les petits:  
[http://mandalaz.free.fr/fr/mandalas\\_petits.html](http://mandalaz.free.fr/fr/mandalas_petits.html)

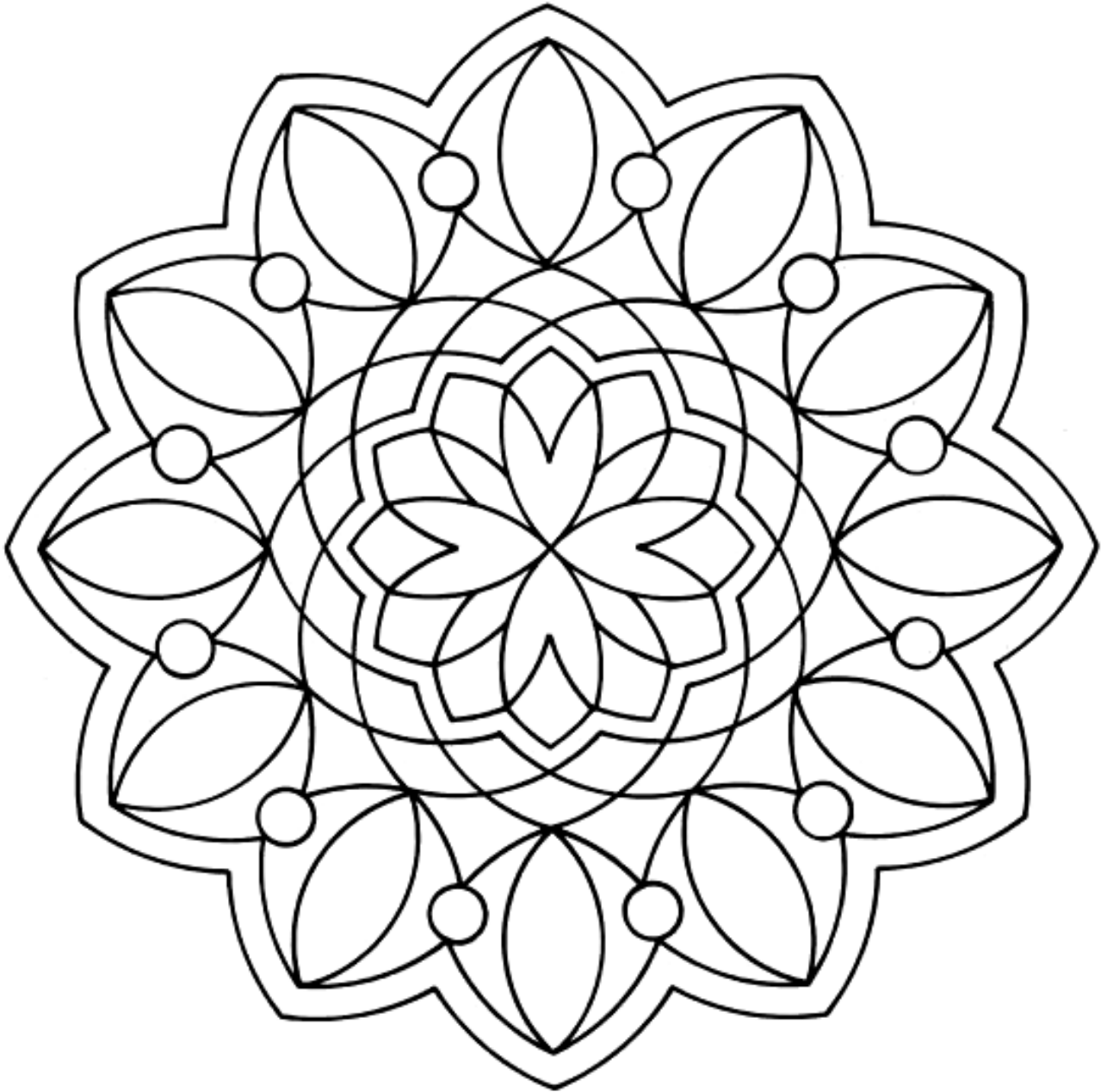
Instituto Primo Capraro:  
[http://www.capraro.com.ar/material\\_did\\_mandalas2.htm](http://www.capraro.com.ar/material_did_mandalas2.htm)

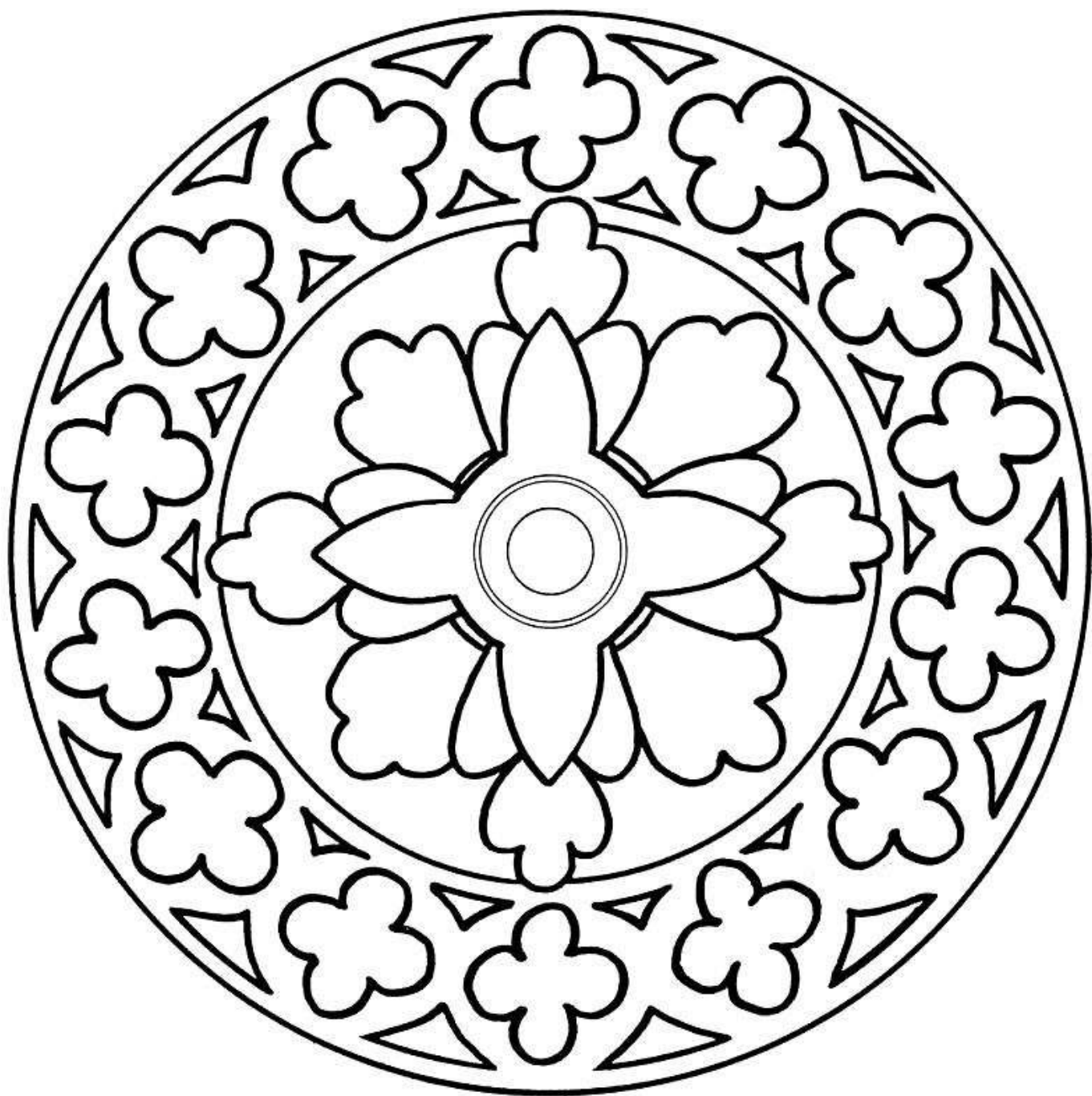
WiCoMandalas:  
<http://www.peppitext.de/WiCoMandalas/index.html>

## **¡QUÉ LOS DISFRUTES!**



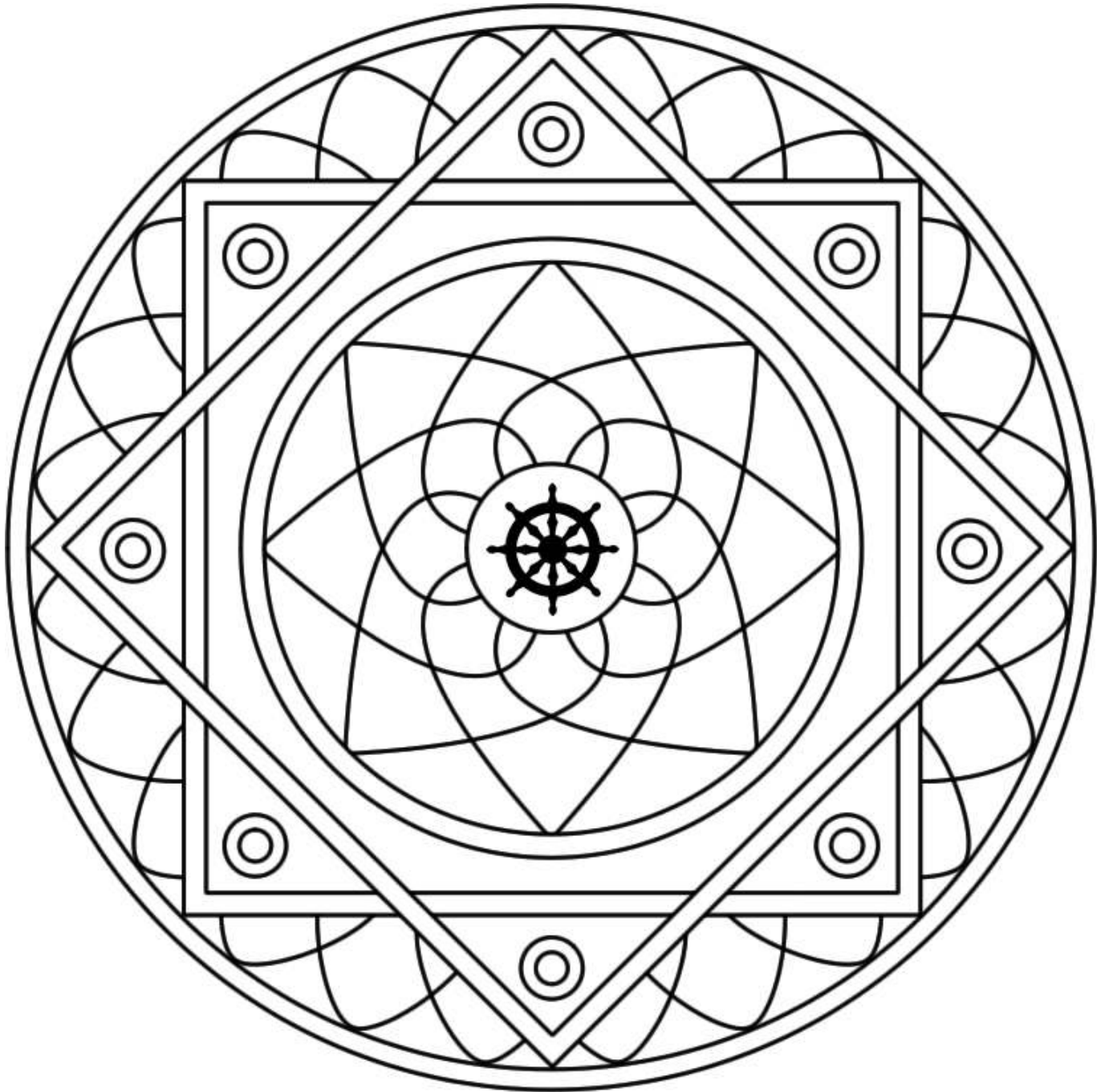


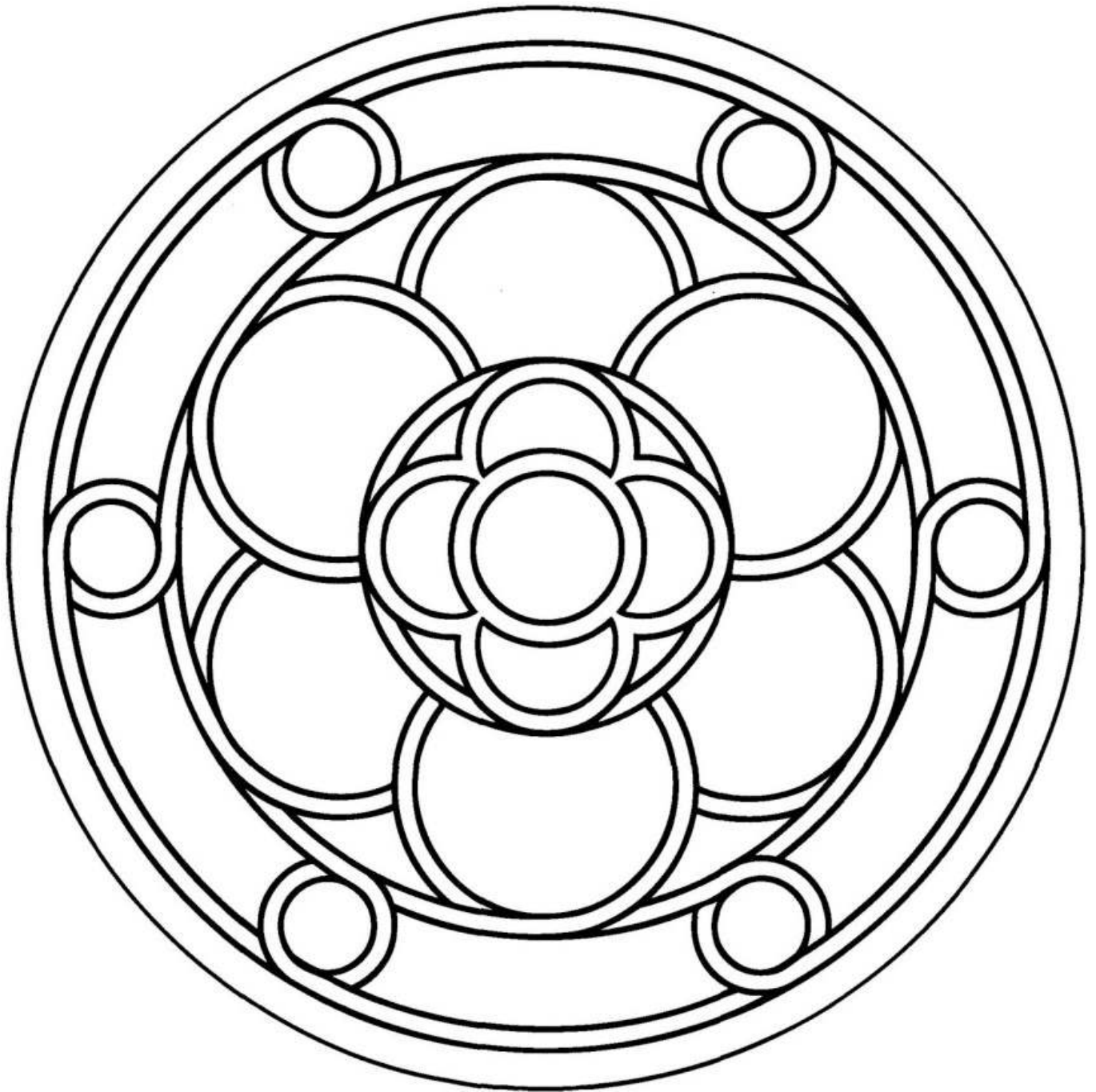


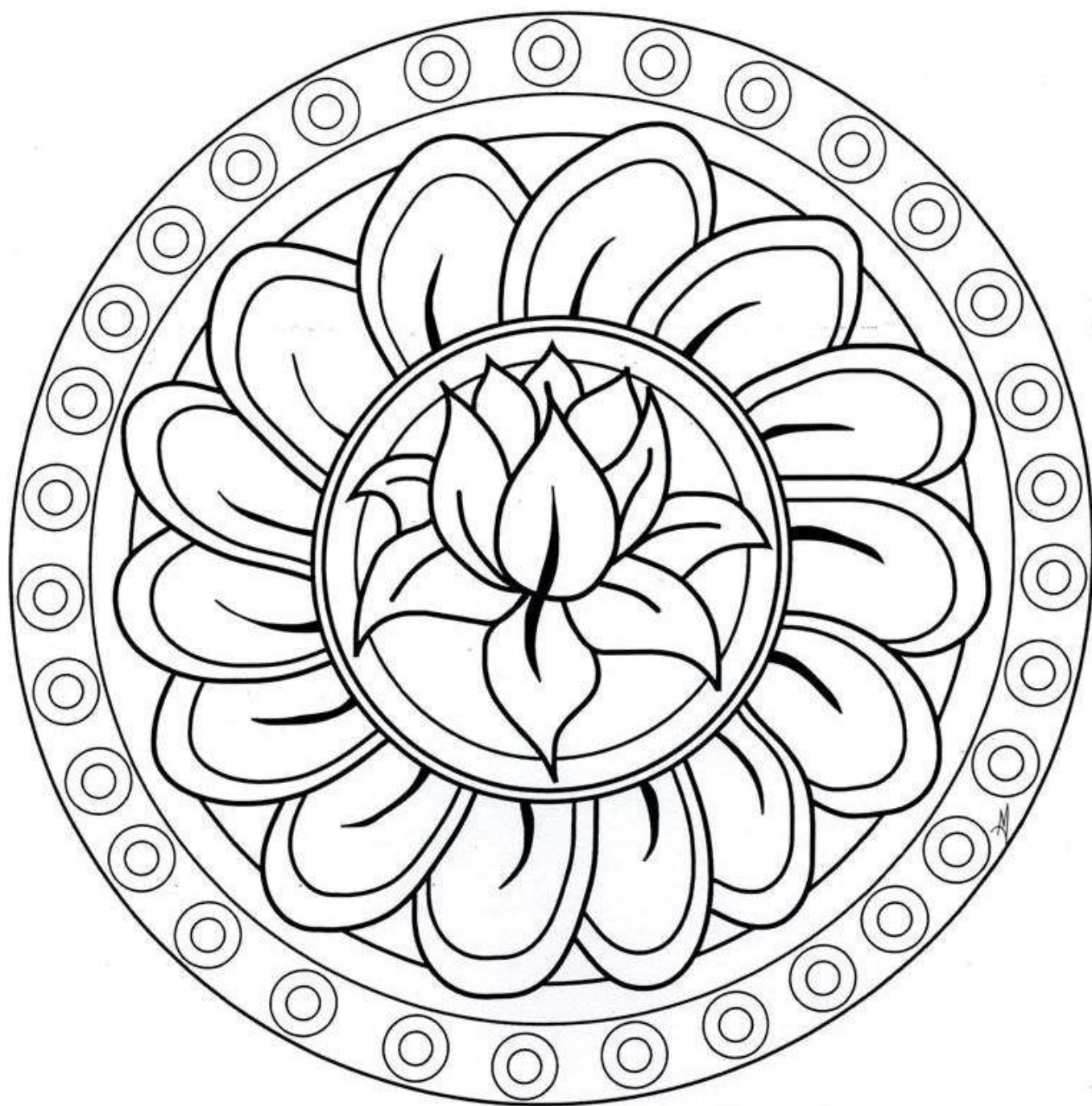


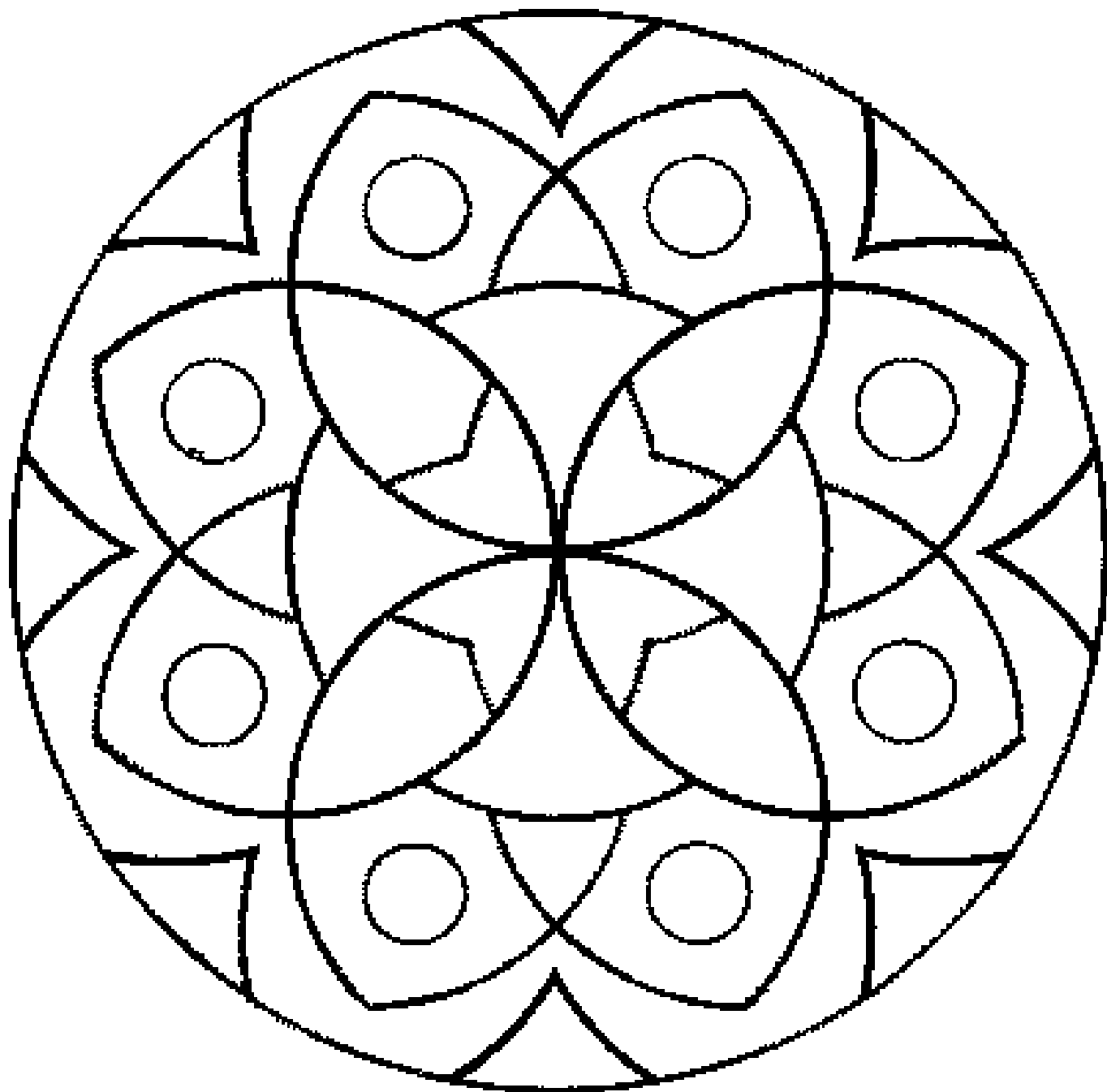


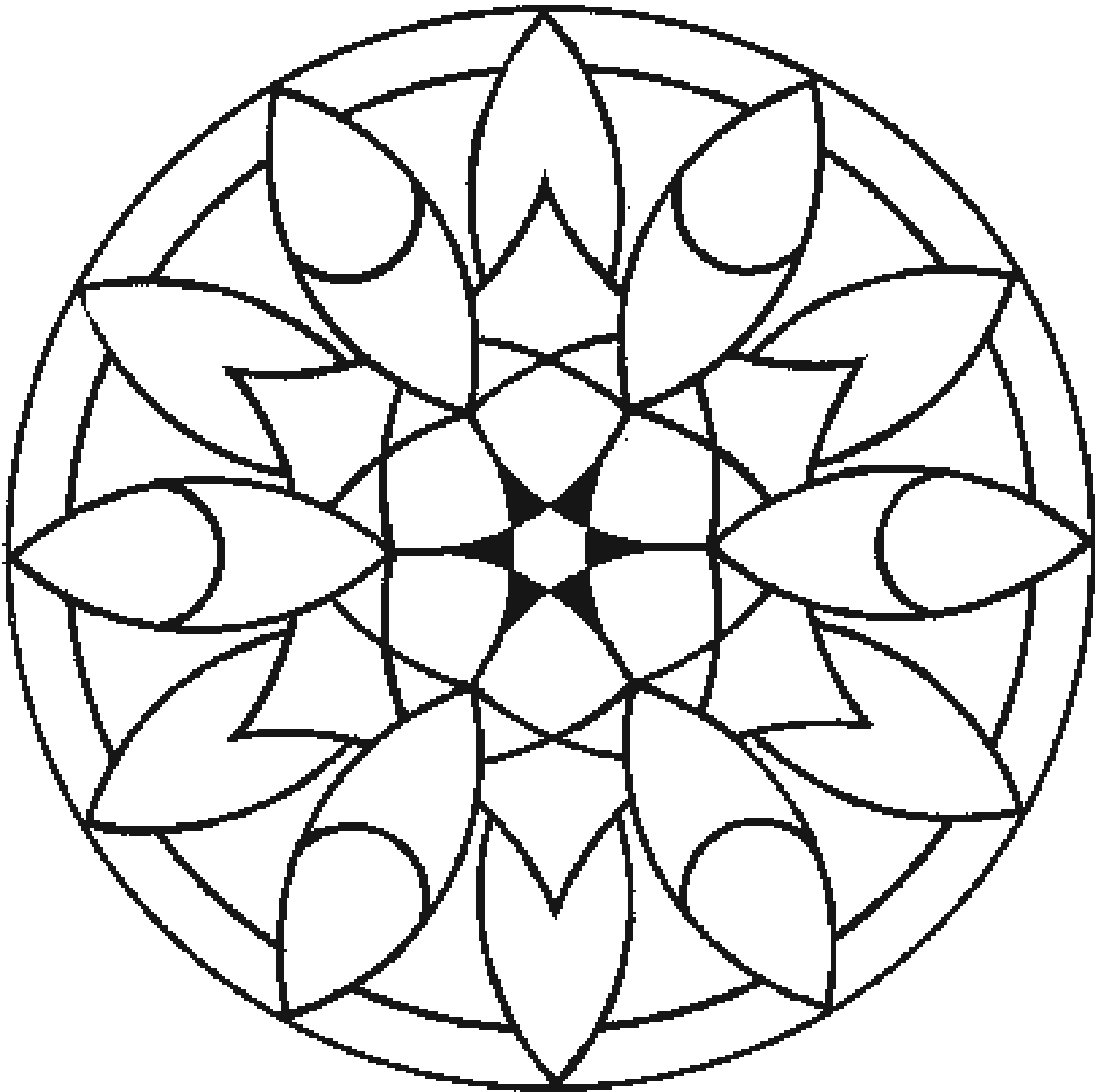


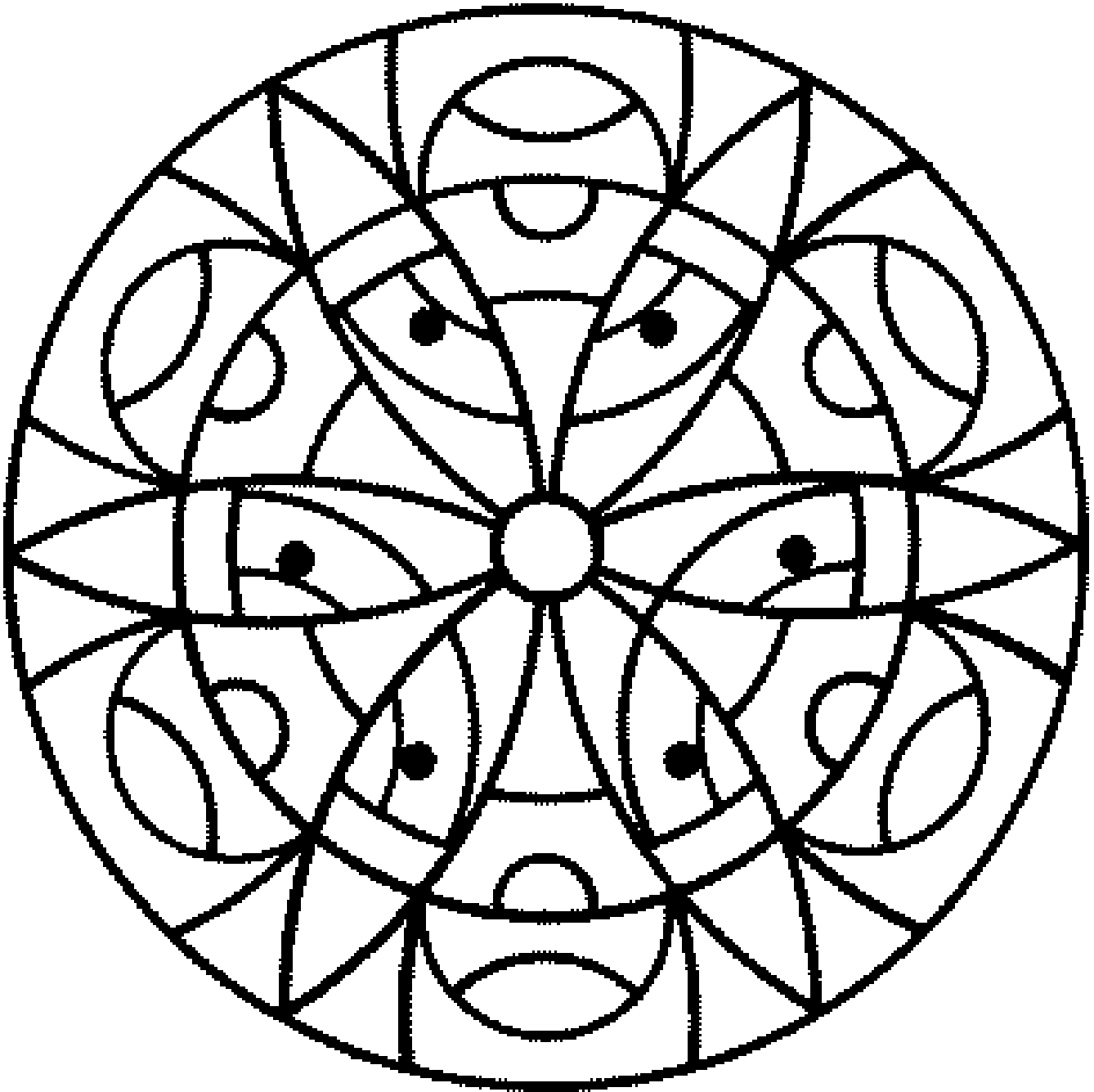


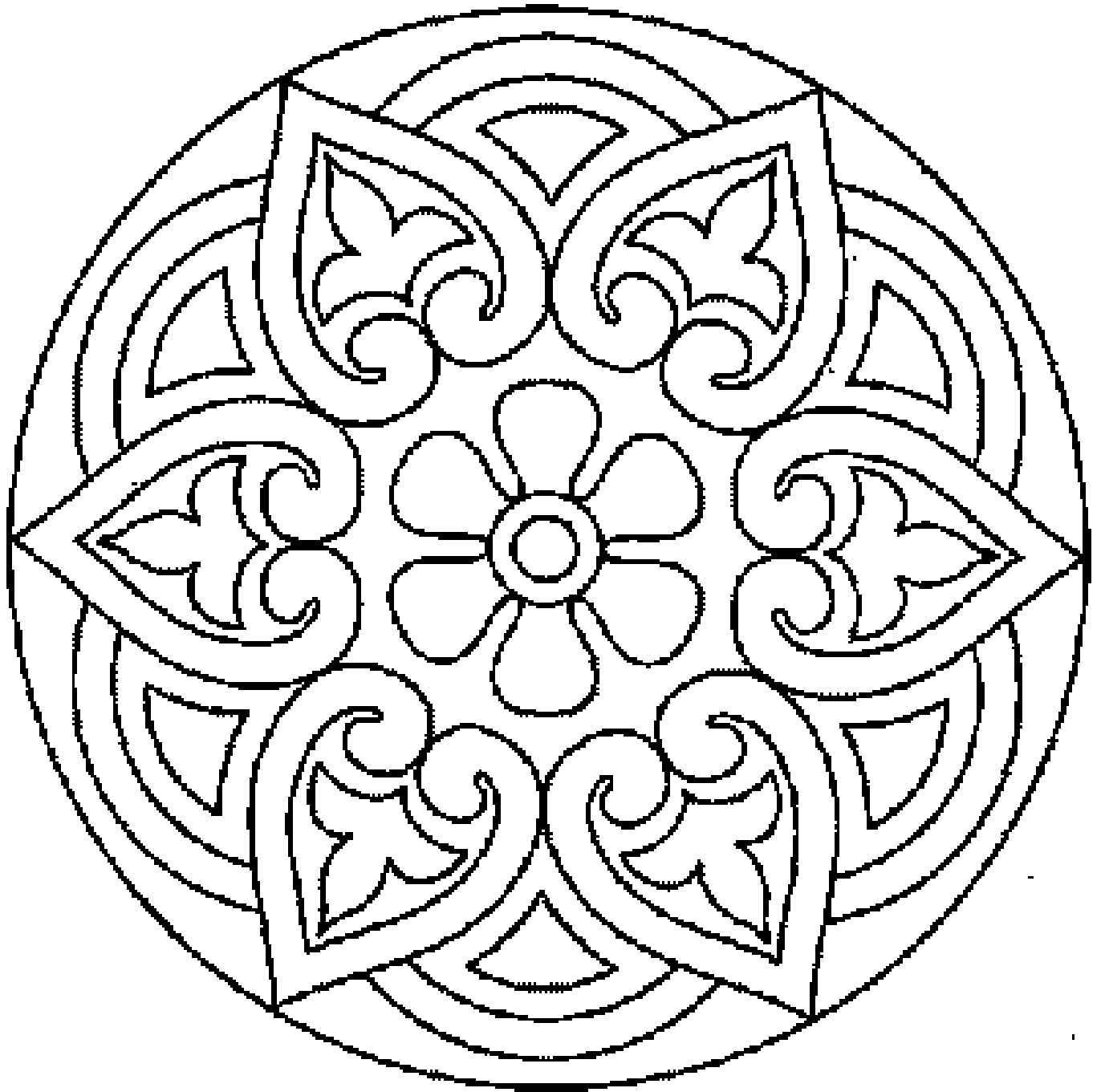




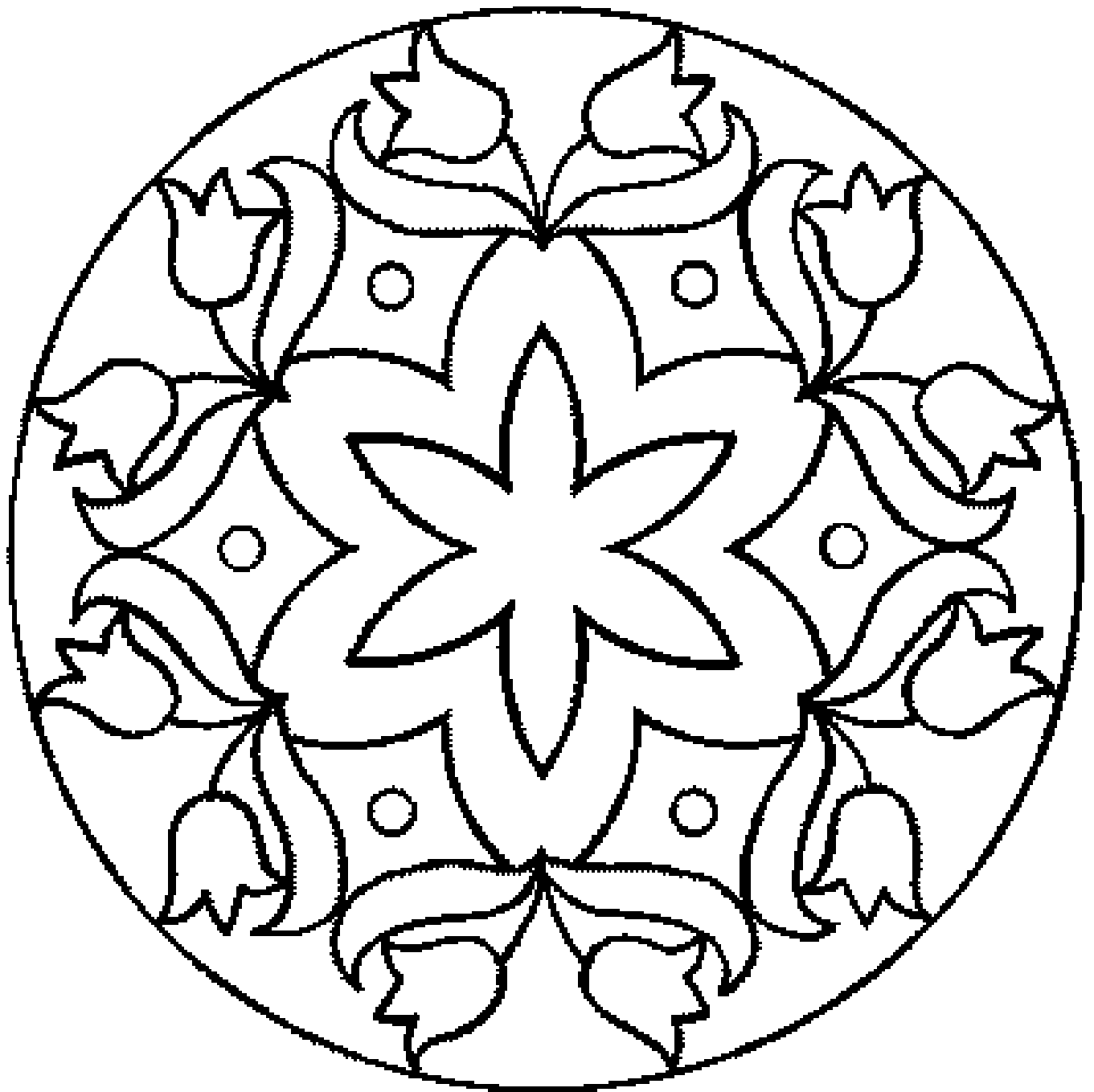


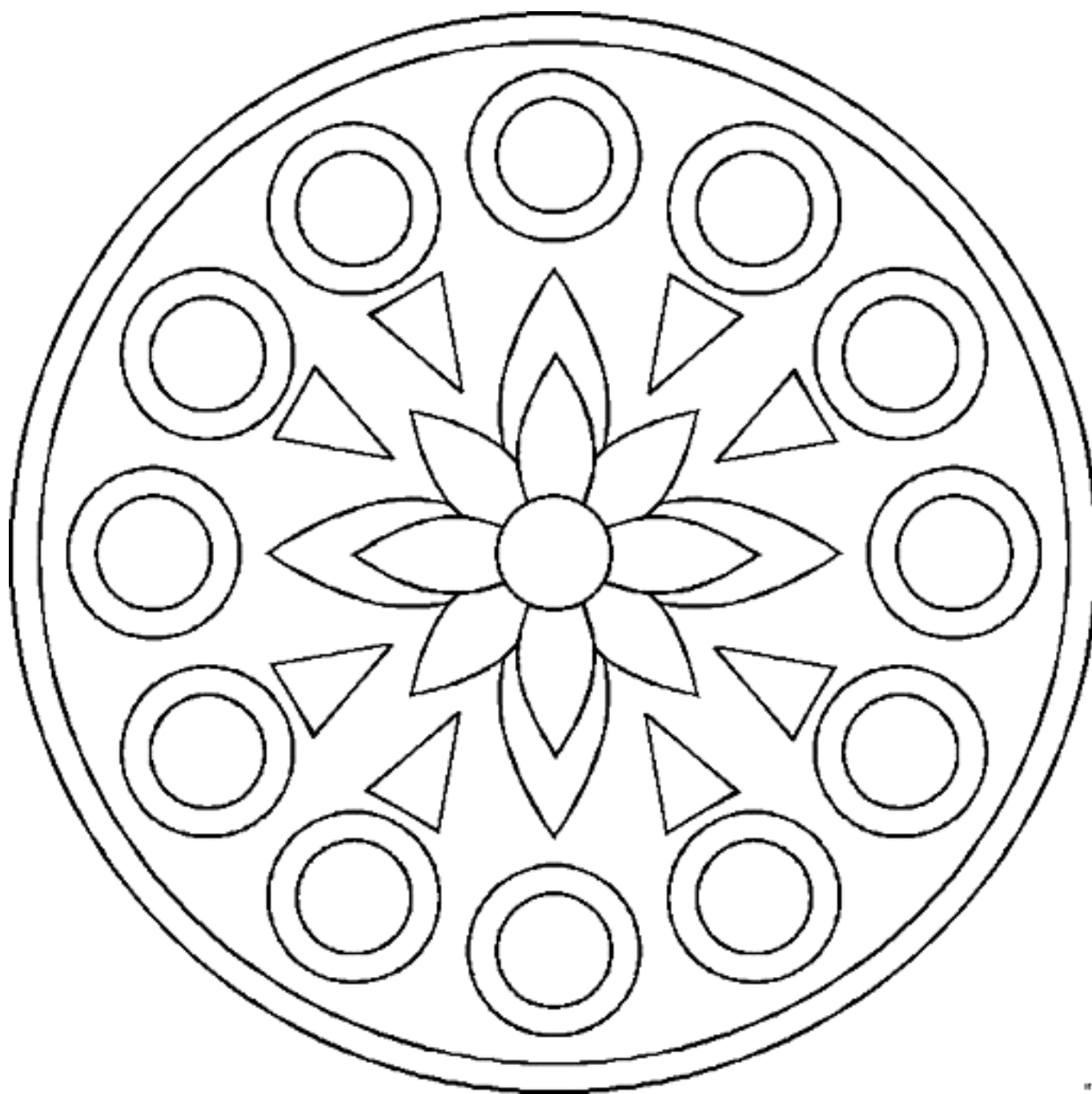












11

