



Lectura

Tiempo estimado de trabajo del estudiante:	30 minutos.
Habilidades del pensamiento:	Analizar, sintetizar y evaluar

La magia y el poder de los mandalas

Estilo de Vida

11 Ago 2016 - 12:13 PM

Redacción Cromos

Es un dibujo mágico y sagrado que nos lleva a meditar sobre todos los aspectos de nuestra vida. ¡A pintar!

El siguiente fragmento fue extraído de un artículo publicado en la sección de estilo de vida en el periódico "El Espectador" en agosto de 2016.

Pintar mandalas es una de las múltiples técnicas de relajación orientales. No requiere conocer una disciplina expresa ya que cada quien colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. Al ser una expresión del alma, armoniza nuestro mundo interior con el exterior. Al despertar los sentidos, estimula la creatividad. Es un centro de energía que nos balancea, armoniza y purifica. Los mandalas nos ayudan a conocernos a nosotros mismos, conectándonos con nuestro niño interior, al activar nuestra grandeza, poder y sabiduría. Pueden trabajarse de dos formas: creándolo o coloreando uno que ya esté construido. Descubra usted mismo la magia de estos dibujos dispuestos para personas de cualquier edad.

¿Para qué pintarlos?

- Los mandalas ayudan a meditar de forma activa.
- Es una actividad relajante que ayuda a recuperar la calma interna y la tranquilidad.
- Desarrollan la paciencia.
- Despiertan los sentidos y la intuición.



x



- Ayudan a la coordinación, la expresión y el desarrollo mental.
- Potencian la concentración y el auto-control.
- Es una buena actividad para cualquiera que necesite un poco de calma, para quien quiera pasar un rato consigo mismo y divertirse creando.
- Es recomendable para niños pequeños, ya que ayuda a coordinar y conoce la vista, la mano y los colores.
- También es útil para personas mayores.
- Ayudan a mantener activa su mente y su concentración.
- Pintar mandalas es una actividad que no requiere mucho esfuerzo ni conocimientos especiales, de la que se puede obtener grandes resultados, por esto es ideal para cualquier tipo de persona.

¿Cómo pintarlos?

El primer paso es buscar un sitio tranquilo donde poder relajarse. Se puede poner música de fondo o dejar el ambiente en silencio. Es importante sentarse de forma cómoda, así como tener todo lo necesario a la mano, para poder concentrarse en el mandala una vez empiece el trabajo.

La imagen escogida será aquella que inspire algo en ese mismo momento, al igual que los materiales para pintar, pueden ser lápices, acuarelas o rotuladores, según como te sientas ese día y que te apetezca realmente pintar.

También es recomendable respirar de una forma profunda, rítmica y controlada para ayudar a alcanzar la relajación cuando se

empiece a trabajar. Cuando ya está todo listo para empezar, es el momento de plantearse de qué forma se debe pintar. Hay dos técnicas principales:

La primera es pintar el mandala desde afuera hacia dentro significa que la persona quiere “buscar su centro”, contactarse con la esencia de su subconsciente.

La segunda consiste en pintar el mandala desde adentro hacia fuera indica un ánimo de exteriorizar las emociones, de sacar lo que se lleva dentro. Una vez se empieza a pintar según el método elegido, hay que dejar que sea la intuición la que guíe el trabajo. Por ejemplo, el estado de ánimo indicará los colores a utilizar.

Es importante liberar la mente, disfrutar del trabajo y concentrarse en el mandala. Lo que se busca llegará solo poco a poco: la tranquilidad, la relajación y la meditación. No hay que ser perfeccionista al pintar. Lo principal es trabajar según lo dicte el ánimo y la intuición. Es fundamental disfrutar mientras se pinta. Al acabar, es recomendable dedicar unos minutos a contemplar el trabajo, y disfrutar del proceso. Lo más importante es encontrarse y pasar un rato con uno mismo.

Si quieres tener la experiencia, te dejamos un dibujo que puedes imprimir y colorear. Puedes compartir tu creación en el foro. También recuerda que si colorear no es tu actividad favorita puedes realizar otras actividades que también te pueden llevar a un estado meditativo de una manera activa. Las explicaremos de una manera más detallada en la siguiente lección, pero algunas de ellas son: la música, el dibujo, la pintura, las manualidades entre otras.



Te invito a que para finalizar la lección veas el video “el arte del silencio” una charla de TED facilitada por Pico Iyer, reconocido ensayista y novelista de Nueva York.
https://www.ted.com/talks/pico_iyer_the_art_of_stillness

Te recomiendo que antes de continuar con la otra lección te tomes un tiempo para evaluar lo que esta Lección sobre respiración y meditación te haya dejado.

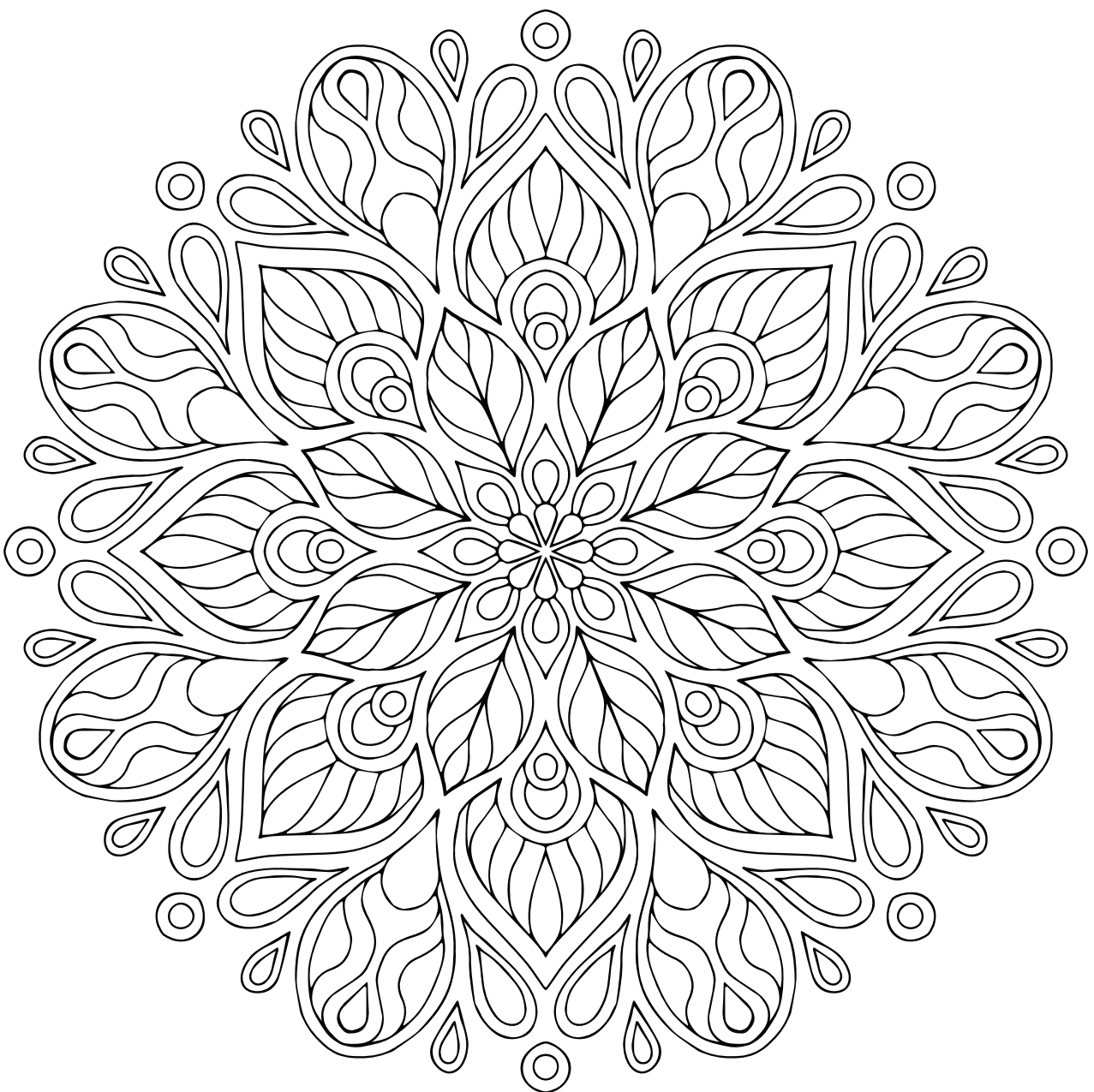


Figura 1
Fuente: shutterstock/518472637



Bibliografía

Redacción cromos. (2016). ***La magia y el poder de los mandalas***. Recuperado de: <https://www.elspectador.com/cromos/horoscopo-y-predicciones-2013/articulo-145489-la-magia-y-el-poder-de-los-mandalas>