


# MANDALAS Budistas



Los mandalas son representaciones simbólicas y espirituales del universo, tienen origen en el budismo y en el hinduismo. Aunque son predominantemente circulares, ya que el círculo simboliza la unidad, suelen estar formados por todo tipo de figuras, pero siempre deben conservar el equilibrio y la armonía para lograr su fin primordial. Los elementos alrededor del centro de cada mandala representan las leyes que organizan nuestro mundo.

Colorear mandalas es un proceso que lleva a un estado similar al de la meditación y la introspección, a través del cual podemos lograr una conexión mágica con nuestro yo o con nuestra divinidad, logrando grandes momentos de unidad de nuestro ser. Además de que relaja, estimula la creatividad, ayudando a transformar y a aquietar la mente de quien se sumerge en la abstracción de sus formas.

Este volumen está dedicado a figuras budistas, aunque también se incluyen algunas de influencia hindú, así como variaciones más modernas de esta tradición milenaria, las cuales te provocarán grandes momentos de paz y felicidad interior.

Es aconsejable para alcanzar la conexión a través de un mandala:

- Buscar un lugar tranquilo que permita desconectarte de tus ocupaciones diarias.
- Escoger el dibujo que más llame tu atención, pues éste te brindará mayor paz y claridad.
- Estar dispuesto a escucharte y tomar conciencia de tu respiración mientras colorea.

Deseo que tu viaje a través de estos mandalas traiga paz y armonía a tu vida para vivir en el aquí y ahora.

NAMASTÉ

Máeströ Málá



## Camina solo

Si ellos no responden a tu llamado, camina solo.  
Si tienen miedo y se acobardan en silencio frente a la pared,  
oh, tú, desafortunado,  
abre tu mente y levanta la voz solo.  
Si te vuelven la espalda y te abandonan al cruzar la tierra salvaje,  
oh, tú, desafortunado,  
pisotea las espinas bajo tu sendero  
y a lo largo del sendero marcado por sangre viaja solo.  
Si no sostienen la luz cuando la noche es asediada por tormenta,  
oh, tú, desafortunado,  
con la llama estruendosa del dolor, enciende tu propio corazón  
y deja que arda en soledad.

"Eka Chalo Re"  
RABINDRANATH TAGORE

