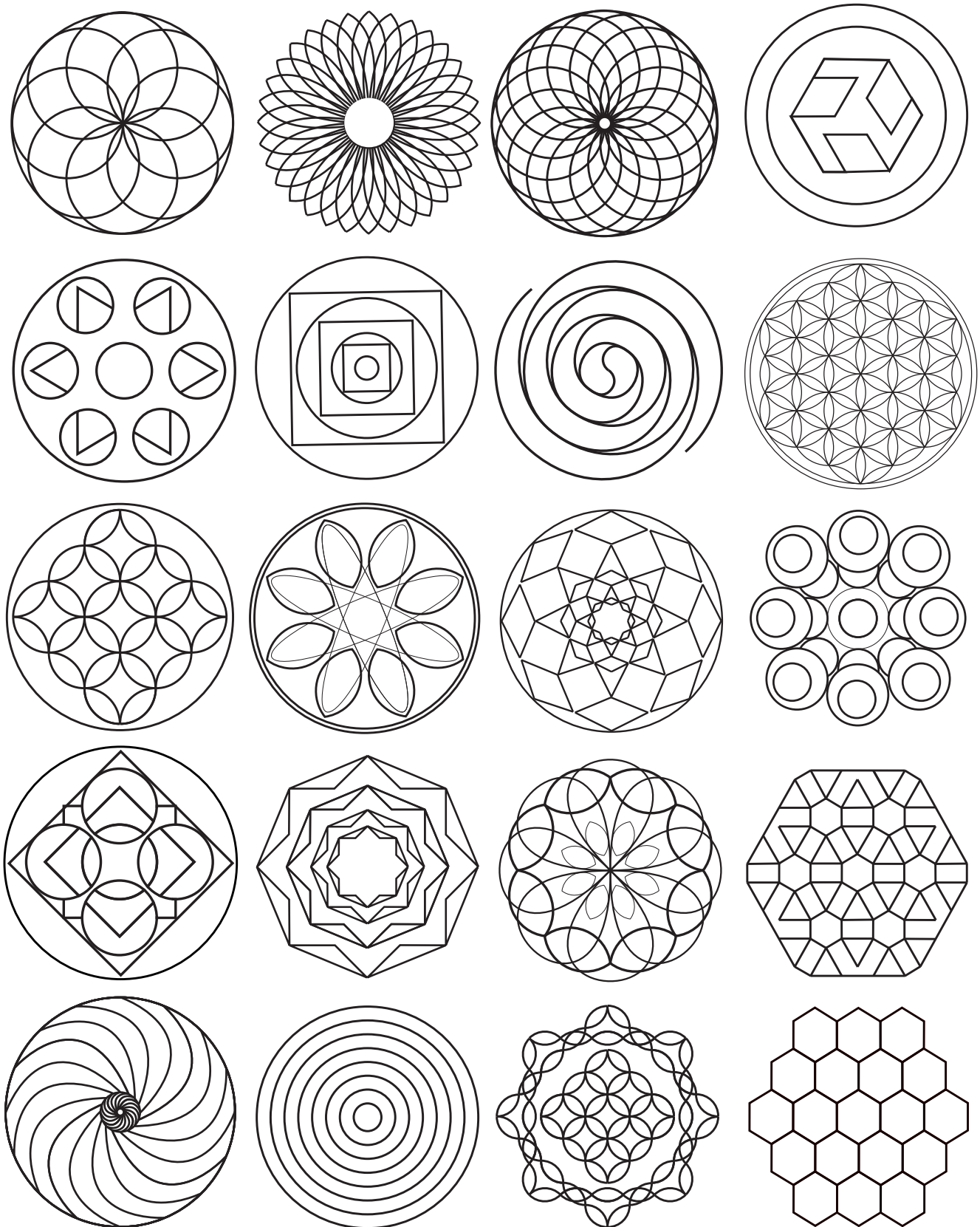


GRATIS

# DISEÑOS COSMICOS MANDALAS PARA COLOREAR

por OMAR





Omar es el nombre con que firmo mis pinturas. Durante varios años me dediqué a pintar al óleo, en mi taller. En mi búsqueda de la forma y el color encontré el poder del círculo y muy pronto me vi pintando mandalas. Después de haber pintado 12 mandalas al óleo sobre tela, les saqué fotos y los publiqué en Internet en mi página web "www.escritores.cl/omar". Al poco tiempo de hacer esto, en el libro de visitas, personas de distintas partes del mundo me escribieron dándome las gracias y felicitándome.

Algunas personas pedían información y diseños para colorear. Al constatar entonces que mis mandalas aportaban felicidad a muchas personas, decidí publicarlos en papel y diseñé dibujos de mandalas para colorear, junto con 2 maravillosos diseños que encontré en internet que son milenarios a este mini libro le agregué información básica.

Para mí el mandala es una poderosa herramienta de introspección y sanación, de ahí mi interés en promoverlos.

### ¿Qué es un mandala?

Mandala es una palabra sánscrita (antiguo idioma hindú) que quiere decir círculo, anillo mágico. Más allá de su definición como palabra, el mandala es una poderosa herramienta para sanación y autoconocimiento que ocupa las figuras básicas del círculo, cuadrado y triángulo. De forma bidimensional, o tridimensional, los mandalas han sido utilizados a lo largo de la historia humana por diversas culturas y civilizaciones en sus rituales y ceremonias.

El mandala al expresar distintos planos de la realidad es también un camino hacia la unidad del ser.

### ¿Por qué el círculo?

Todo en nuestra vida posee la forma de un círculo. Desde adentro (átomos, células) hasta afuera en la naturaleza (iris del ojo, las flores, telas de araña) y en el universo (el sol, la luna, los planetas).

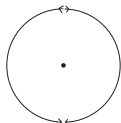
Si digo lápiz puedes imaginar muchos tipos de lápices, pero si digo círculo, ésta es una imagen fácil de visualizar. Nuestra mente puede visualizar rápidamente las figuras geométricas básicas como el círculo, cuadrado y triángulo. Estas formas son fáciles de identificar y recordar, pero sobre todo el círculo ya que aunque se gire éste permanece igual y es agradable de mirar.

Un mandala puede ser hecho en 3 dimensiones, por ejemplo: una escultura con arena, piedras, greda y todo tipo de materiales, e incluso de forma mental.

Para dibujar un mandala puedes empezar desde adentro hacia fuera o desde fuera hacia dentro, no importa. No tiene por que ser matemáticamente exacto.

Hay varias maneras para dibujar un mandala, sobre papel recomendando, para empezar y lograr una cierta simetría, sin utilizar regla ni compás, usar la retícula que está en la próxima hoja de este libro. Con ella podrás guiarte.

Conozco dos maneras para dibujar fácilmente un círculo: Primero debes trazar una mitad de arriba a abajo y luego la otra usando un hilo o cordel, afimar el hilo en un extremo desde el radio y el otro extremo en la circunferencia, girar y marcar.



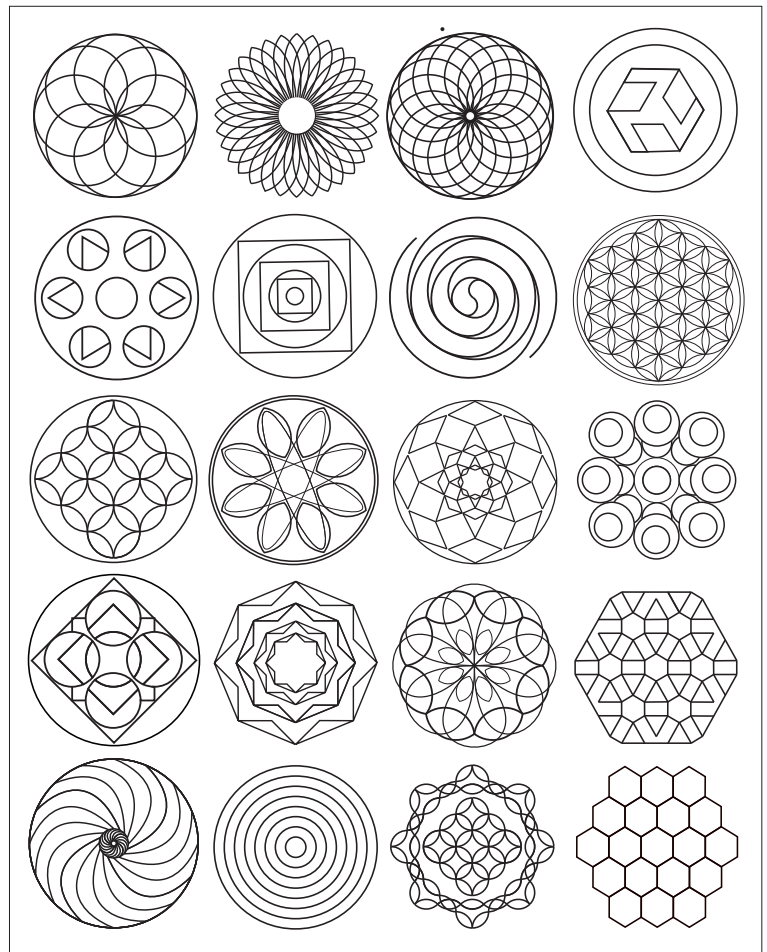
Recuerda: Tú eres un ser de luz. En el fondo de tu ser está la verdad, respiras parte del todo y eres parte de él, sólo relájate y en medio de esa paz trabaja contigo mismo e inicia el viaje hacia tu centro. Libérate y disfruta creando.

### ¿Para qué dibujar o pintar mandalas?

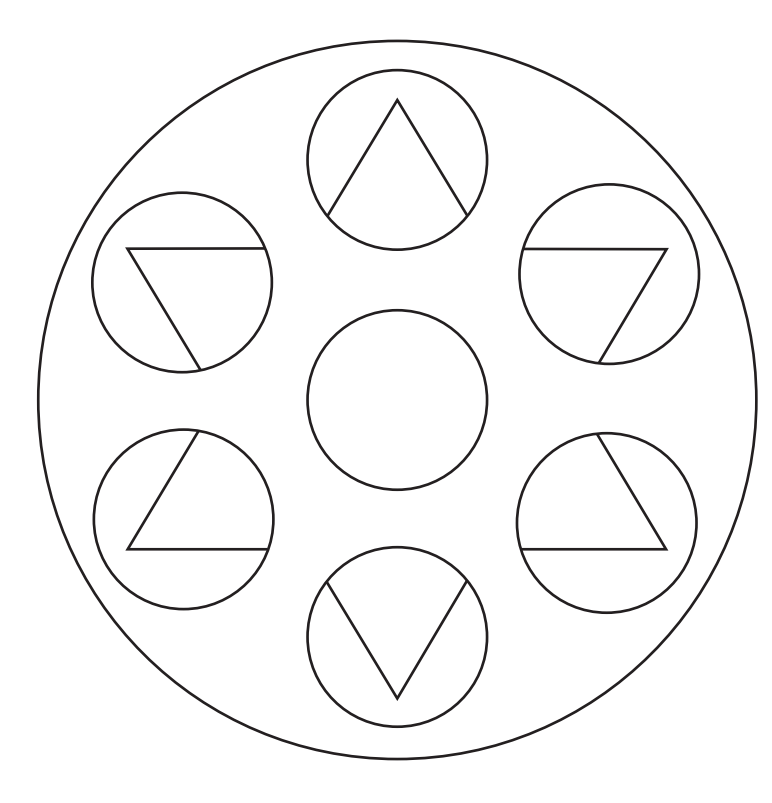
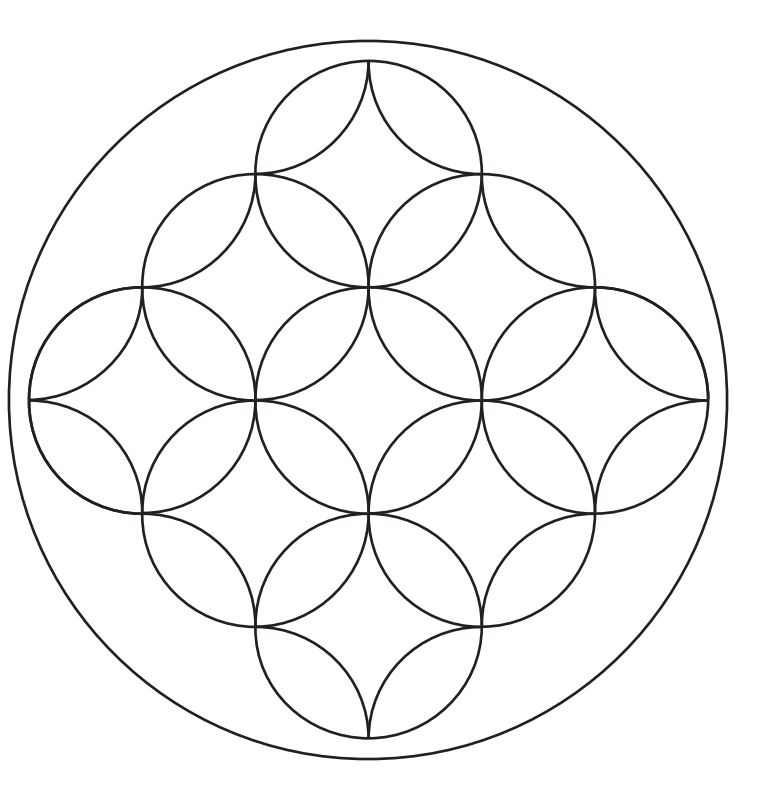
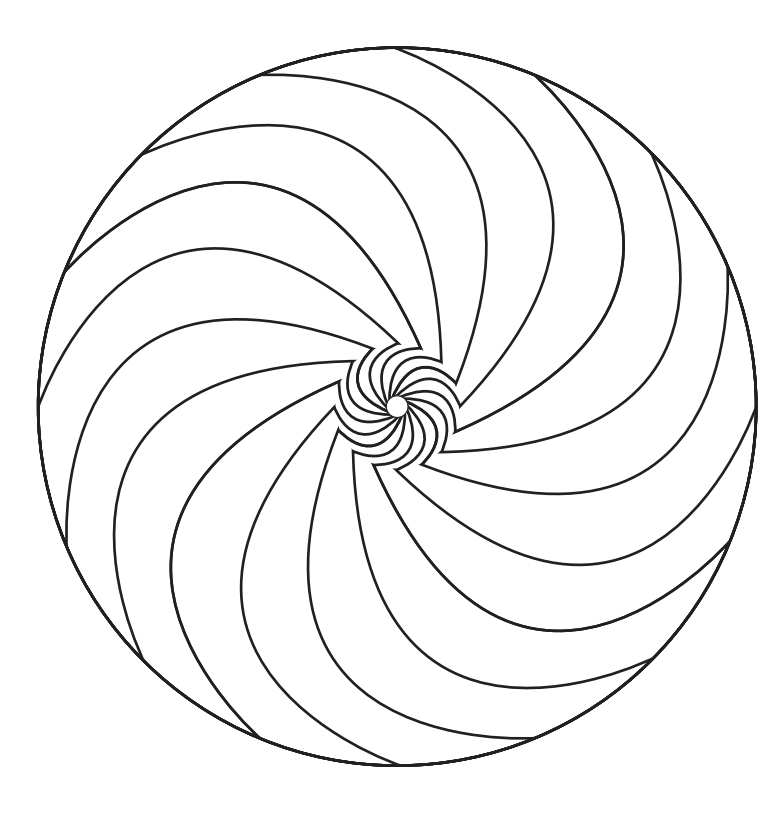
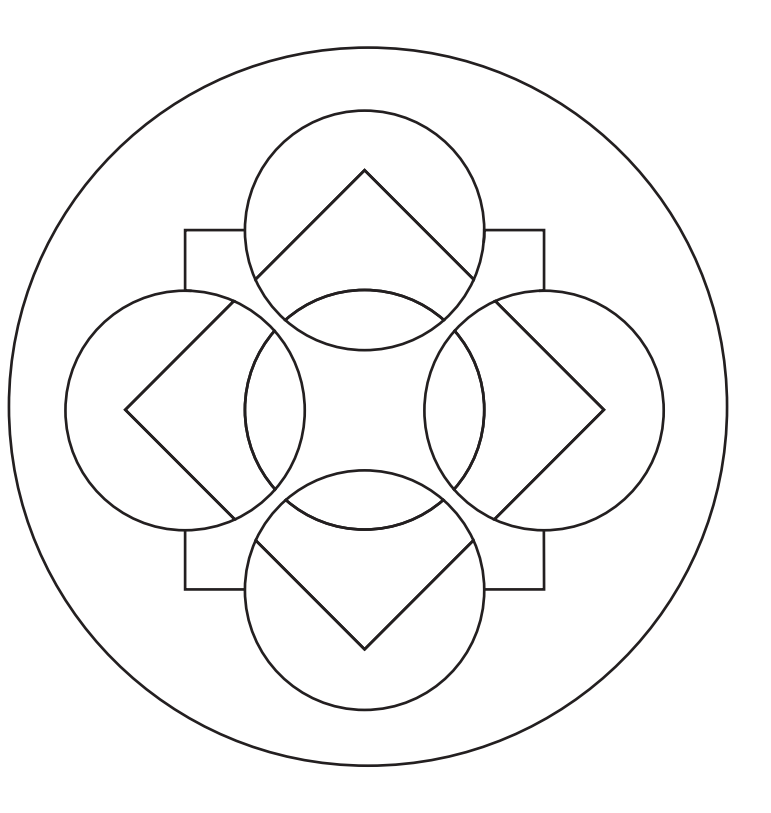
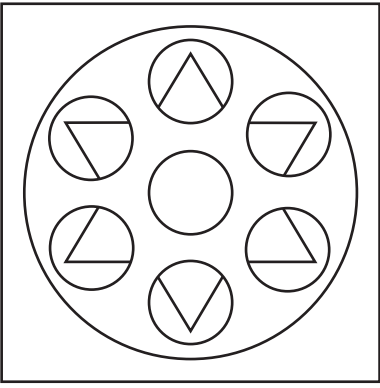
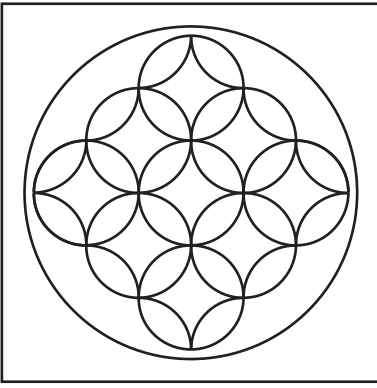
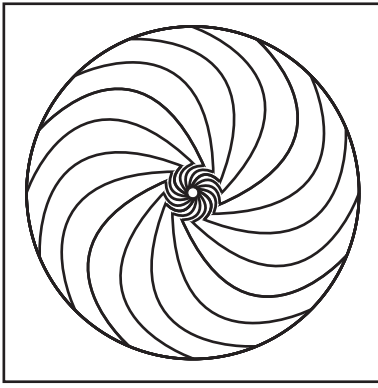
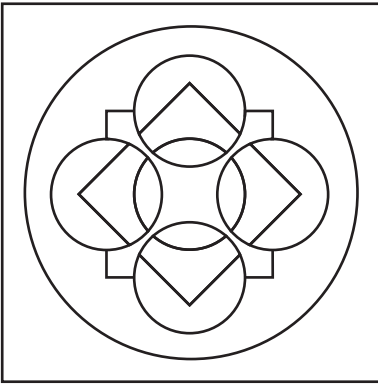
El mandala es una puerta hacia la zona más íntima del ser humano. Mediante su diseño, contemplación y meditación el ser humano toma contacto con su ser interior, por esta razón interactuar con un mandala ayuda a encontrarse a sí mismo.

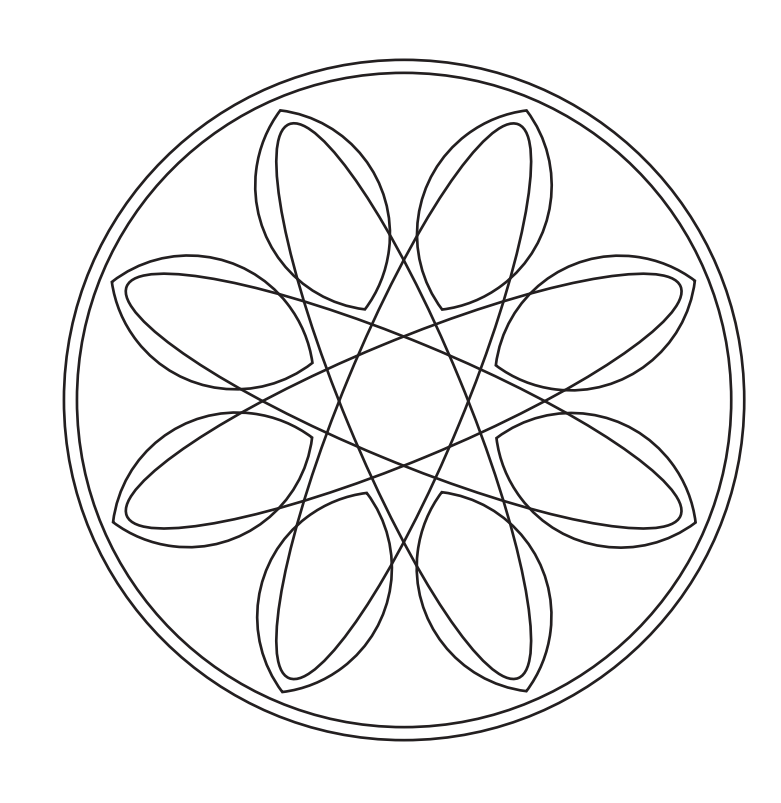
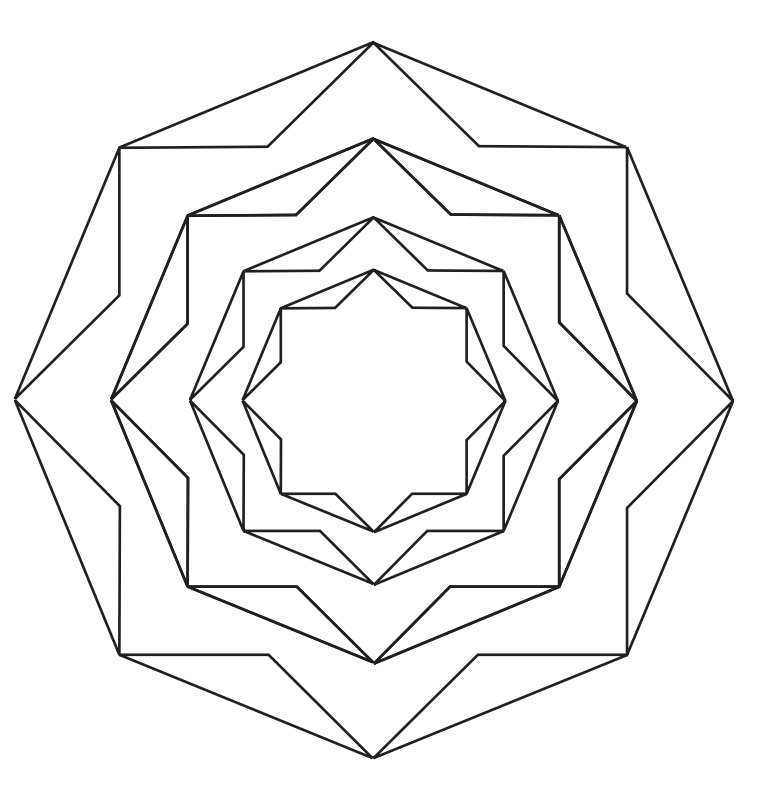
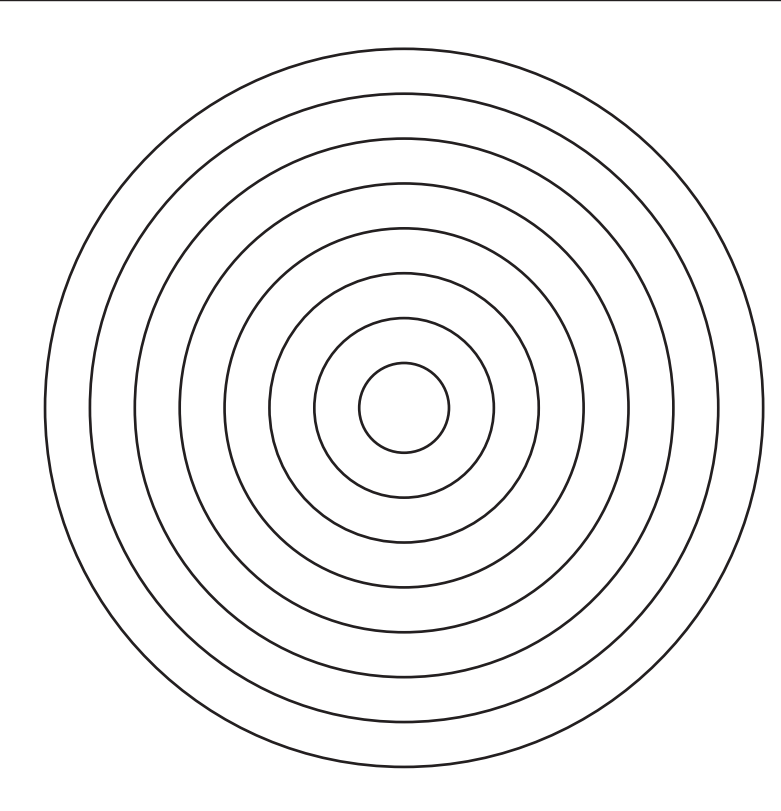
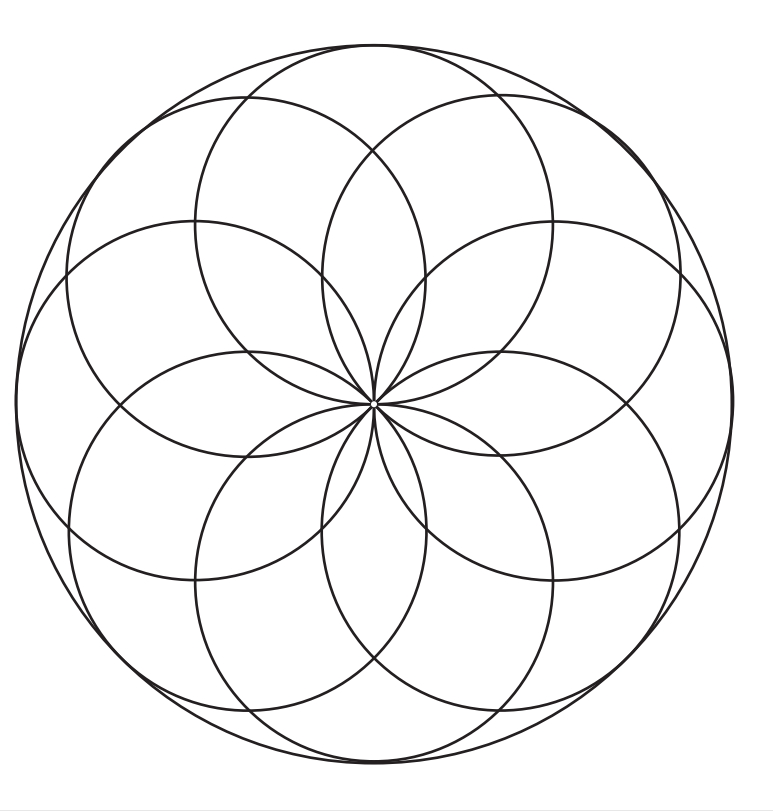
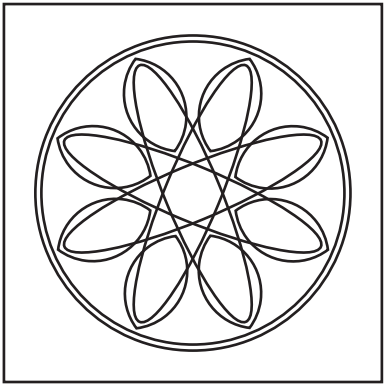
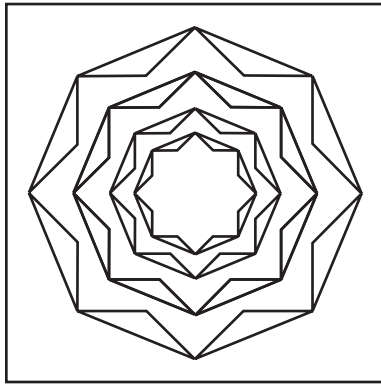
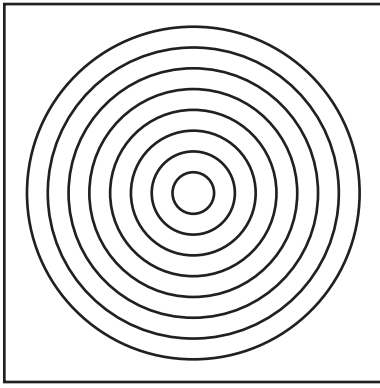
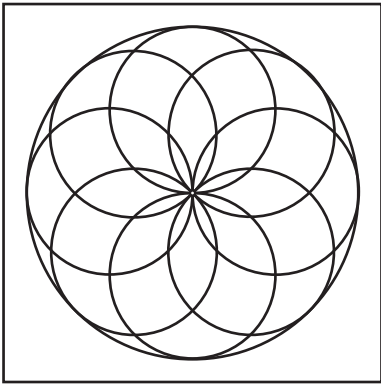
El mandala funciona de una manera parecida al espejo, pero en vez de darnos reflexiones del mundo externo, refleja nuestro interior.

Algunos de los beneficios de dibujar o pintar un mandala son: Ejercitar e incrementar la concentración, la paciencia, la creatividad, la intuición y la confianza.

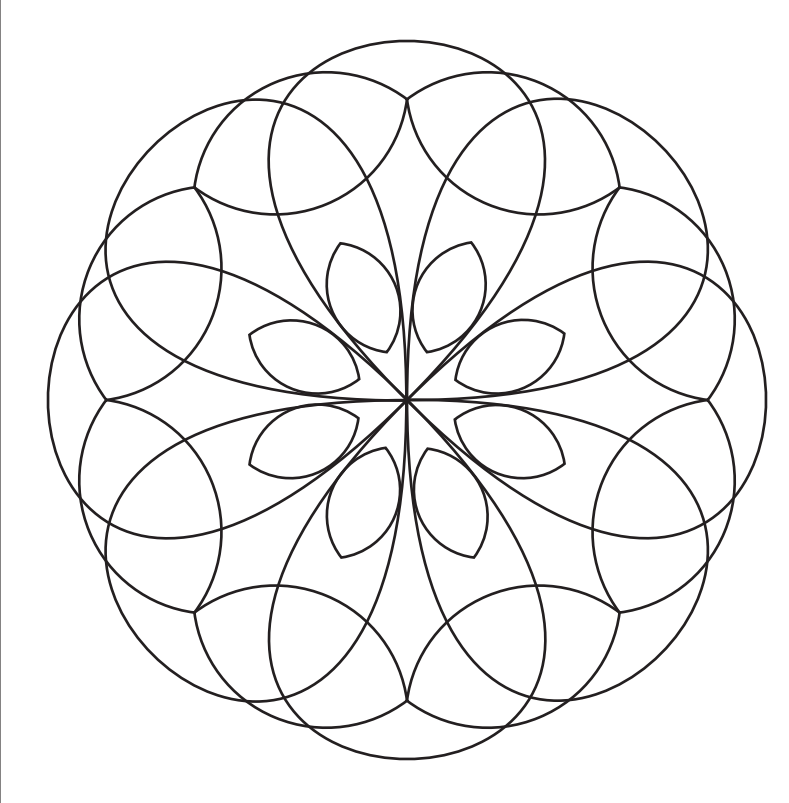
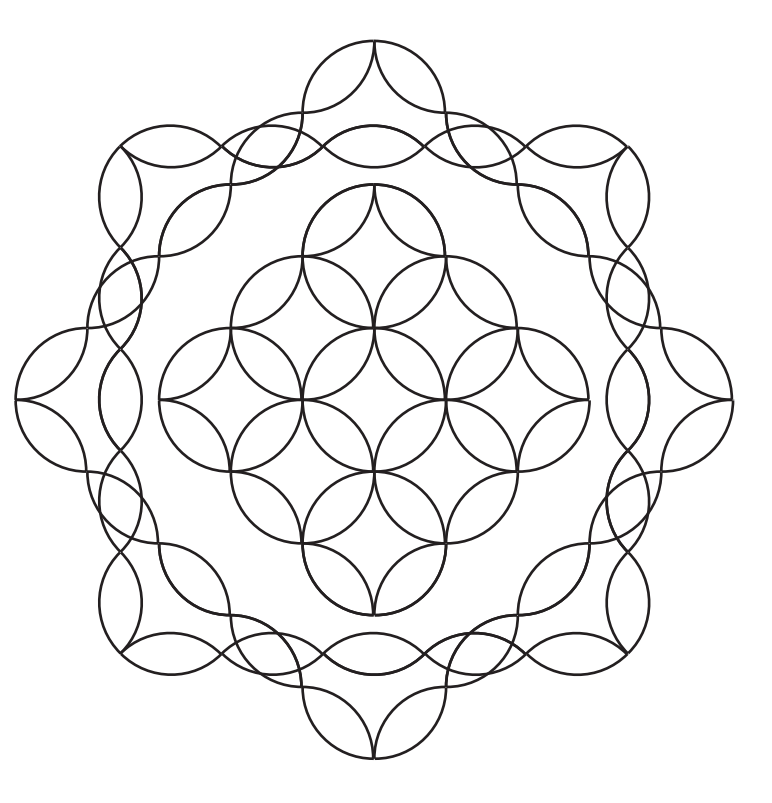
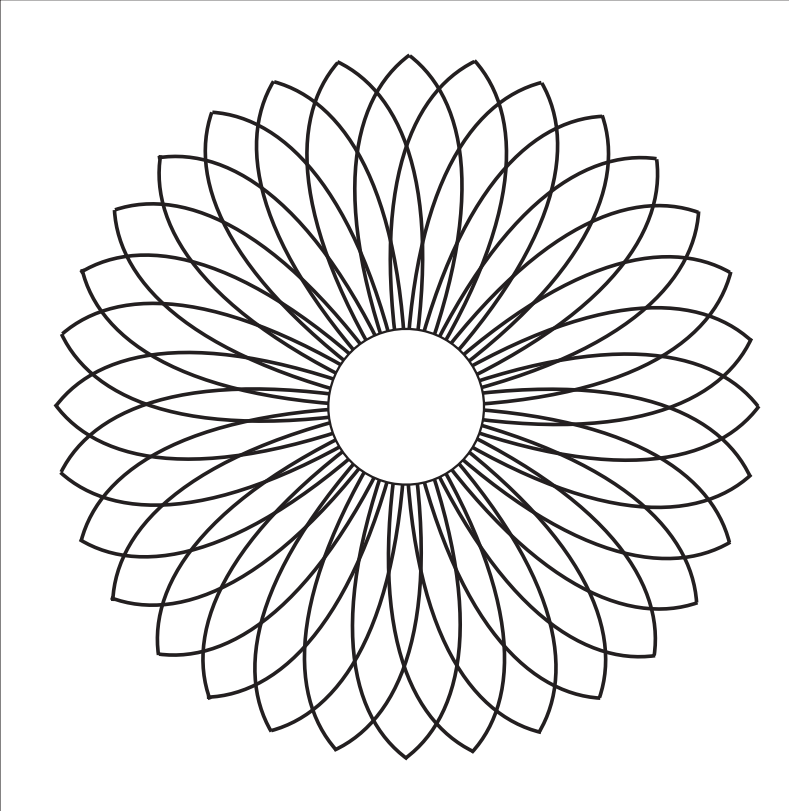
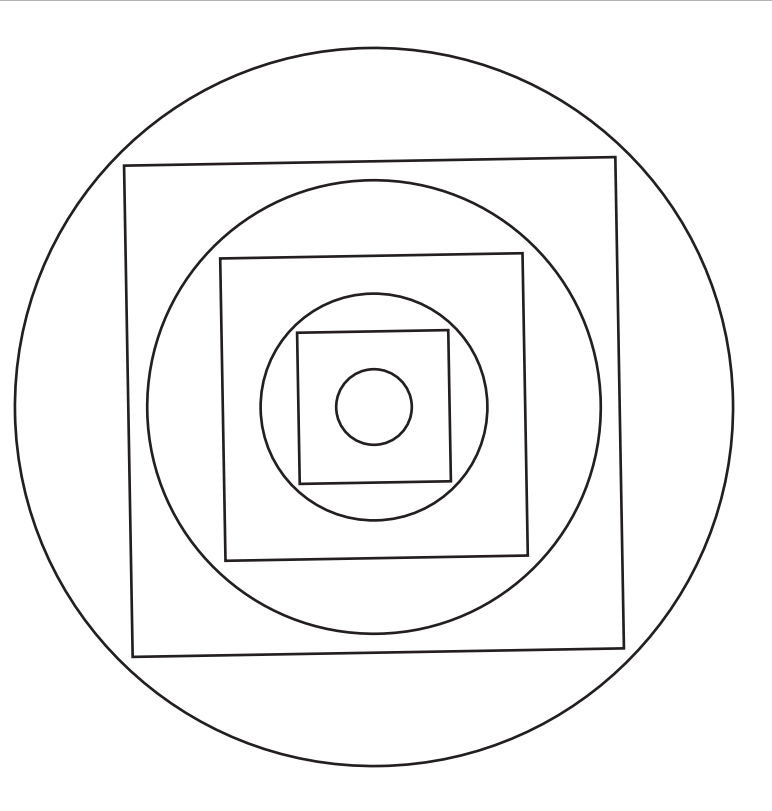
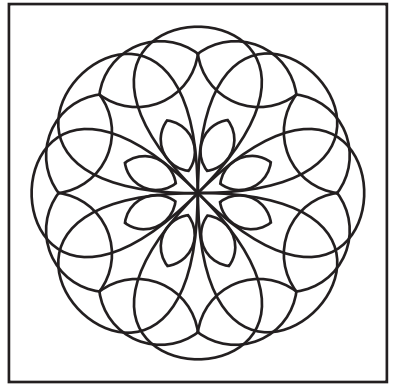
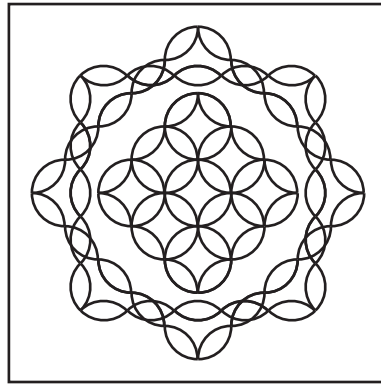
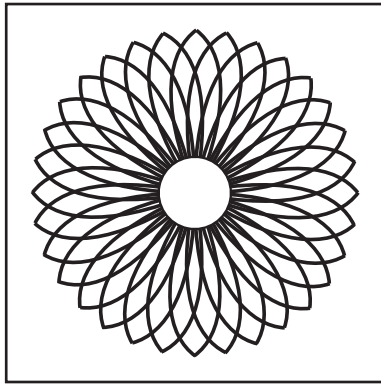
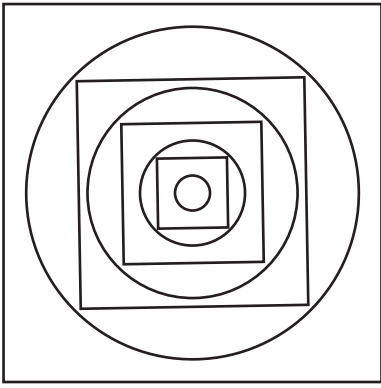


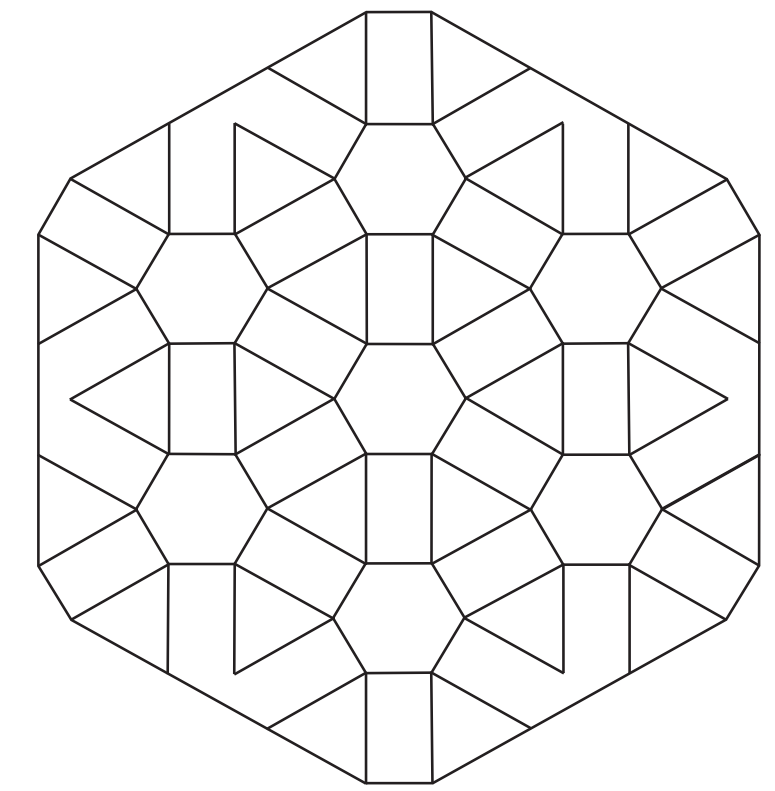
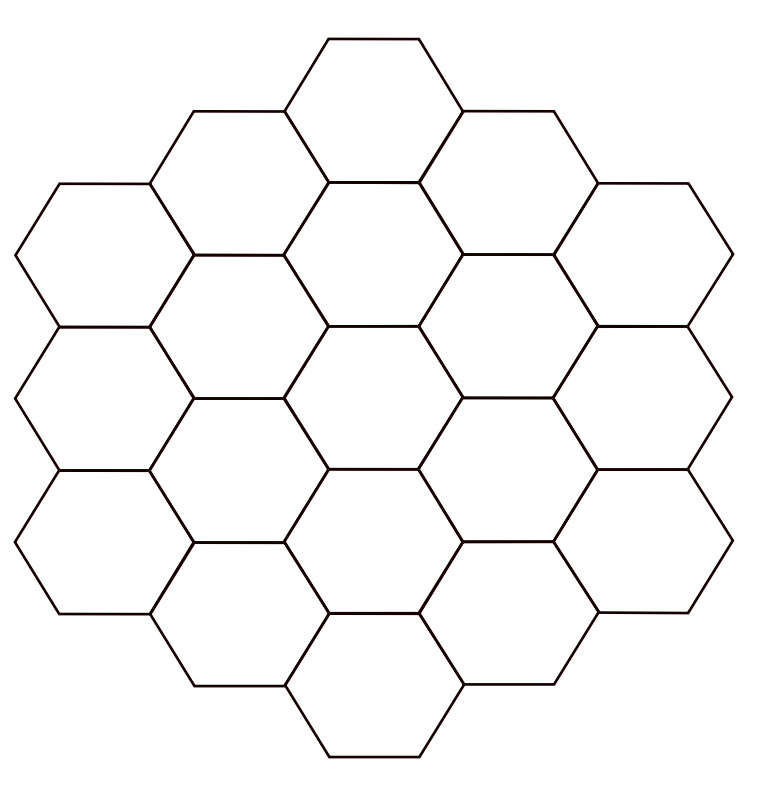
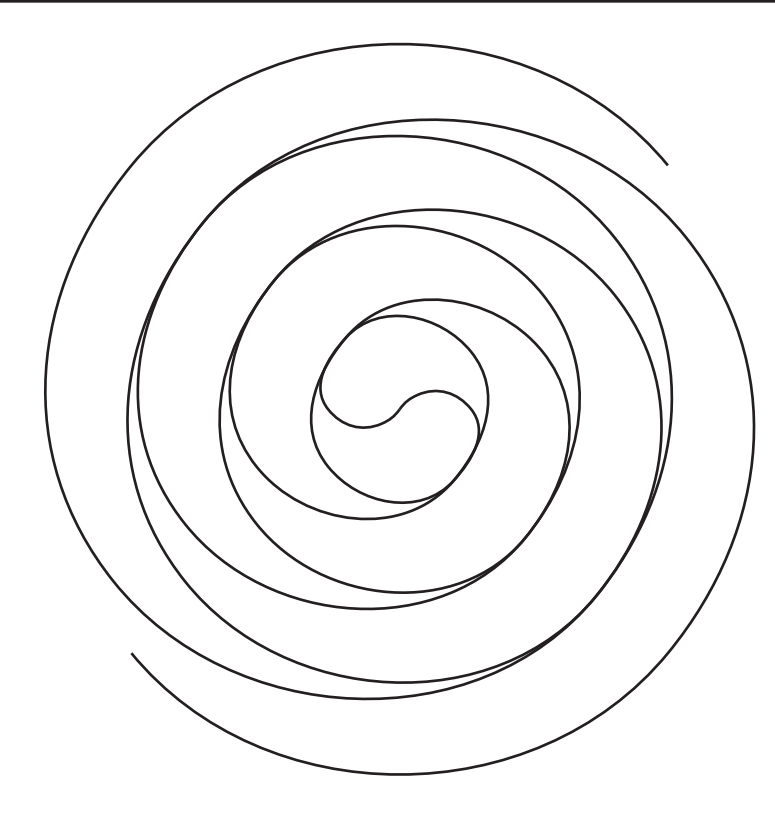
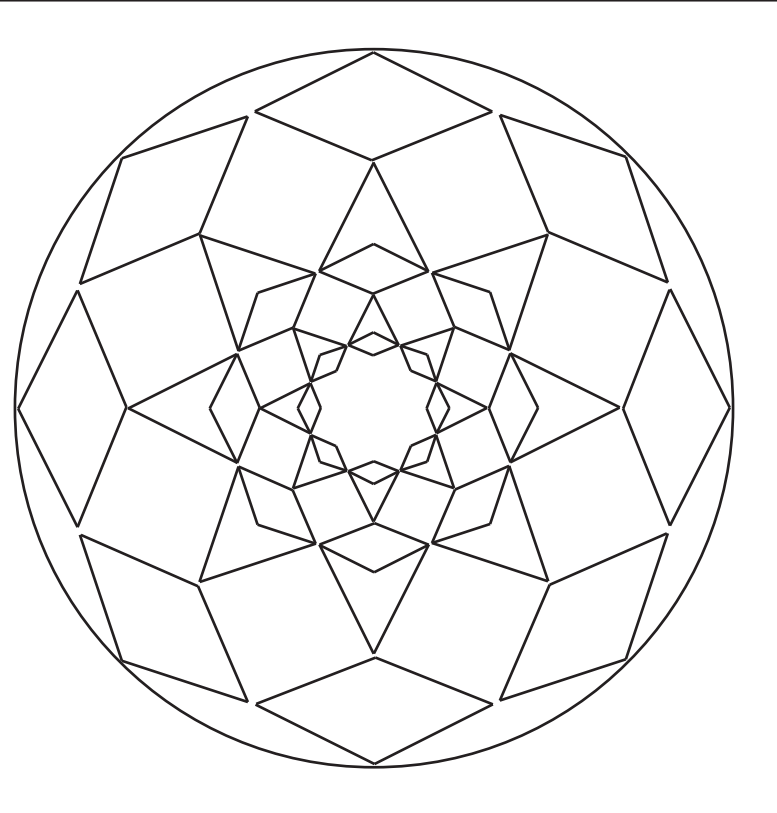
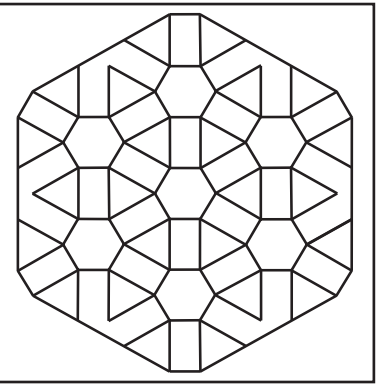
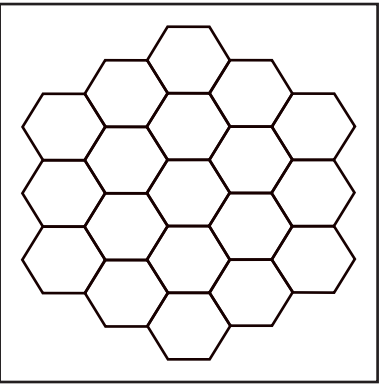
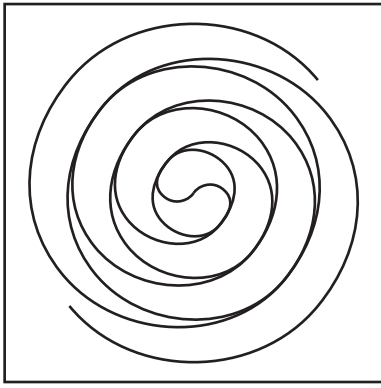
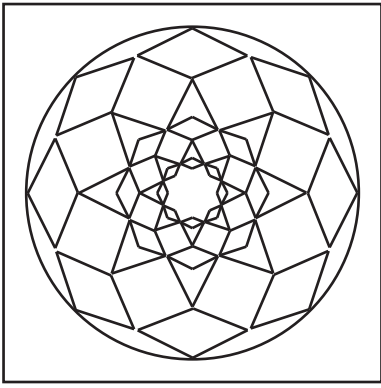
Vamos ahora te toca a ti busca el camino;  
Dale vida a estos diseños y camina hacia tu ser.

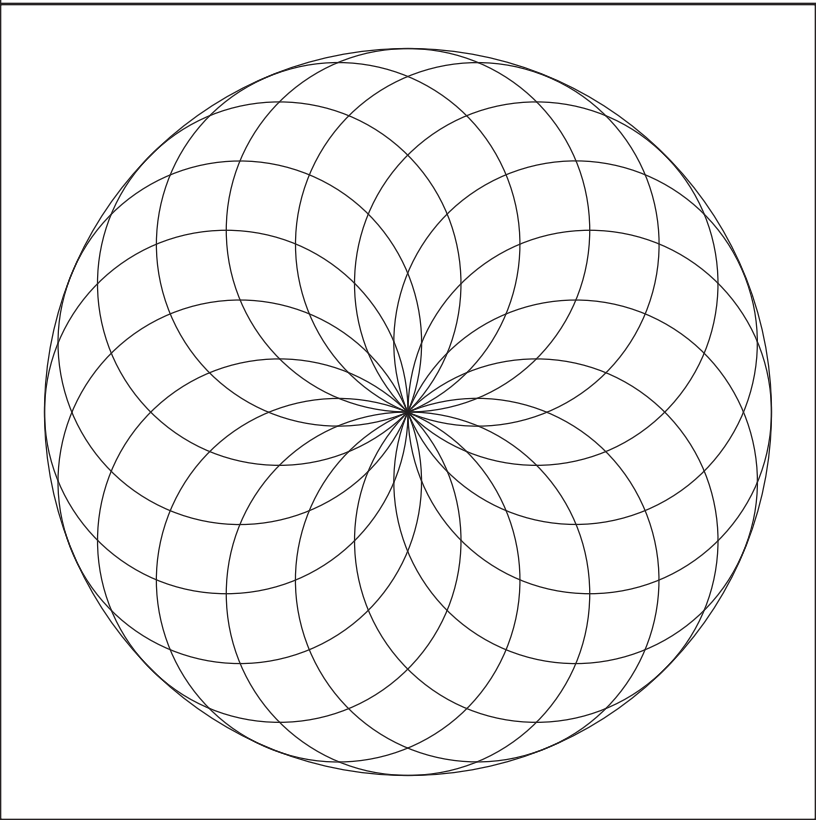
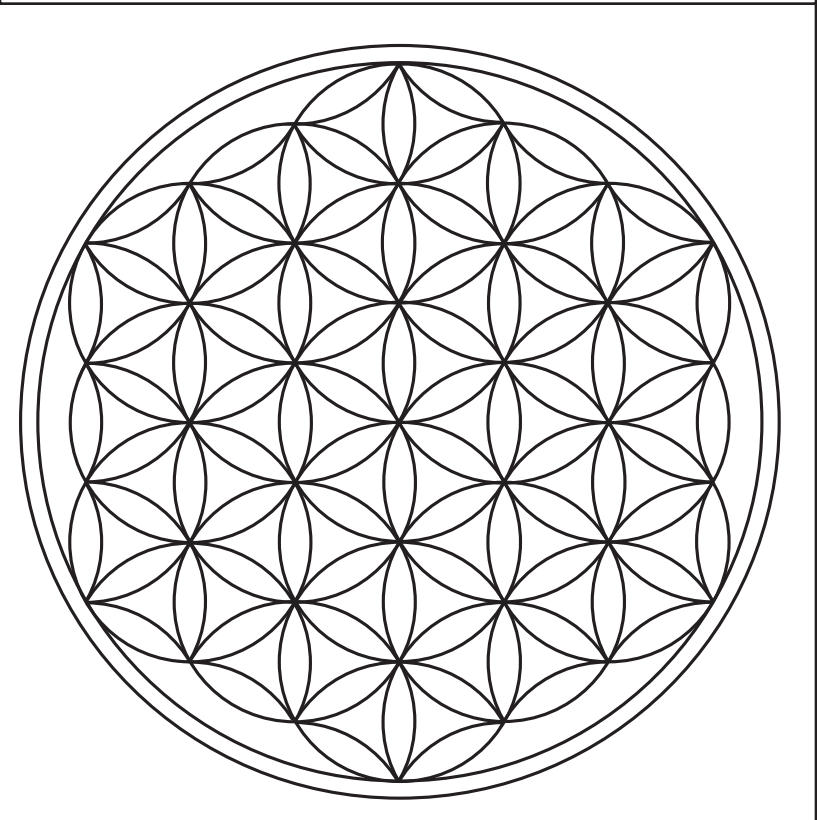
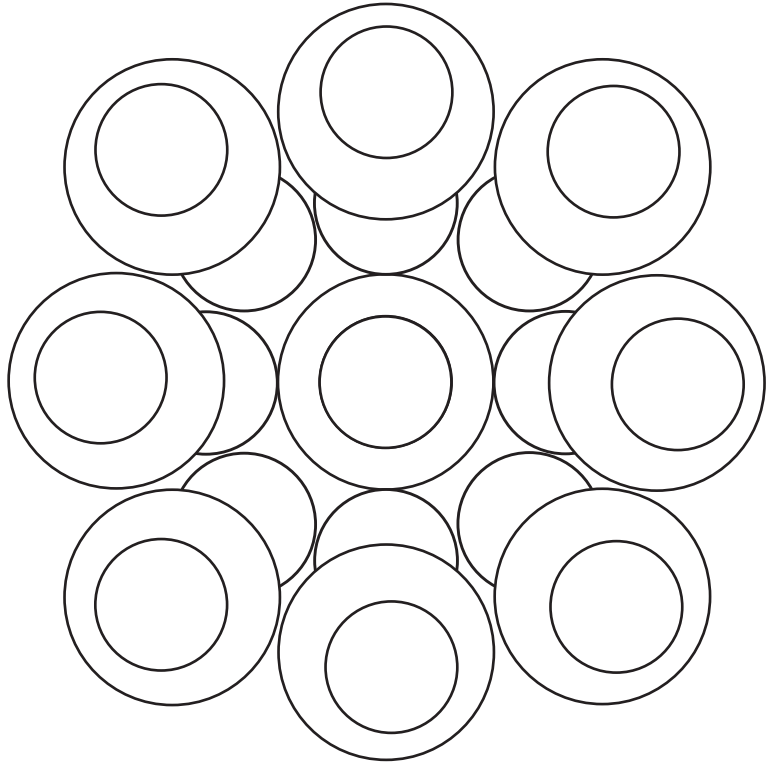
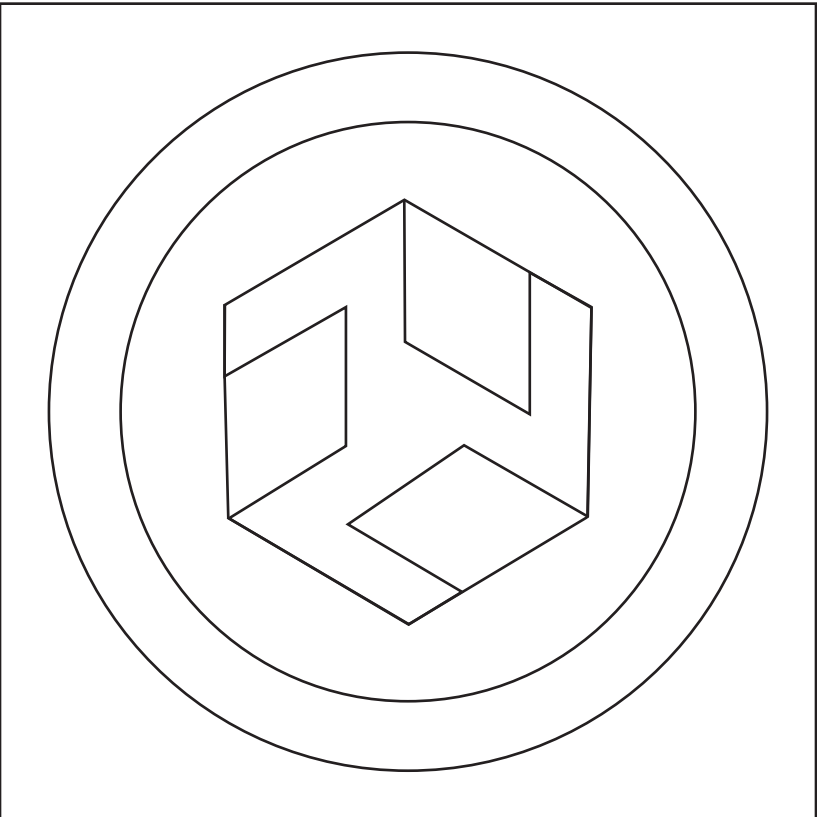
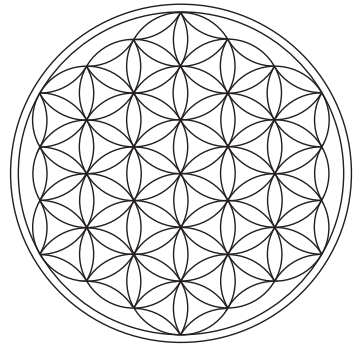
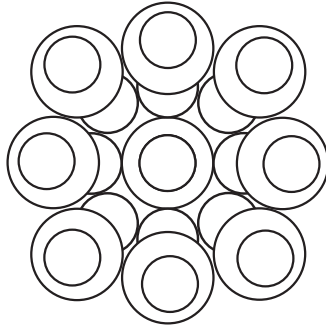
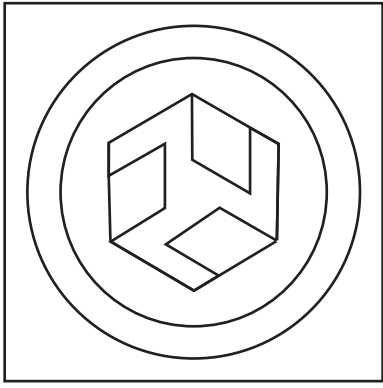












# Mandalas ocupados en diferentes Culturas

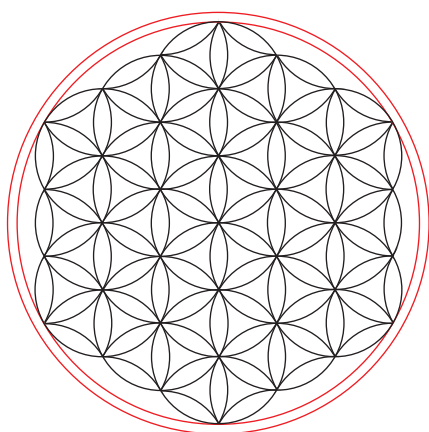
● **Budismo:** utiliza mandalas que están diseñados por tradición y que representan un cosmograma, uno de los más conocidos es el Sri Yantra  
 Uso: Recordarlo es una llave para entrar en otros mundos.

● **Psicología:** El psiquiatra suizo Carl Gustav Jung acercó el mandala a occidente utilizándolo en sus pacientes. Este dice que las personas tenemos unos arquetipos que son parte de la memoria colectiva.  
 Uso: Utiliza el mandala como herramienta para una exploración del espacio interno obteniendo una radiografía de la psiquis y proceso de individualización.

● **Yoga:** Ocupan figuras que representan los puntos de energía del ser humano y la tierra llamados chacras. Son 7 los chacras principales.  
 Uso: Es una herramienta para armonizar y equilibrar la energía vital.

● **La rueda de la medicina:** Utilizado por los indios de América, es un círculo con 12 piedras que representa los ciclos de la vida de cada persona en el cual están contenidos los 4 puntos cardinales, Norte, Sur, Este, Oeste, cada punto representa potentes cualidades humanas. (sabiduría, valentía, etc...)  
 Uso: Muestra el camino que tiene que recorrer para conocerse a sí mismo, purificarse y mejorar continuamente para alcanzar el balance, la integridad y la salud total en todos los aspectos (físico, mental, emocional y espiritual).

La Flor de la Vida



La Flor de la Vida se ha encontrado en diversos antiguos templos del planeta, se le encontró en Islandia, Turquía, Inglaterra, Israel, Egipto, China, Tíbet, Grecia, Japón, España, Suecia y México.

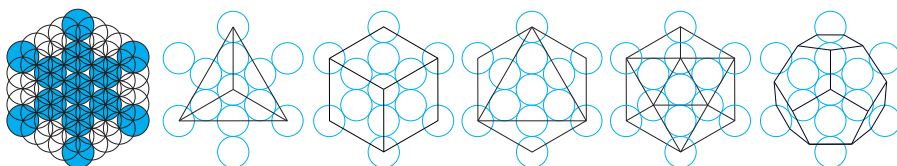
En todos ellos ha tomado el mismo nombre, no sólo porque parece una flor, sino porque representa el ciclo de un árbol frutal.

Este patrón geométrico no le pertenece a ninguna cultura, ni a los hebreos, ni a los egipcios, a pesar de que se encuentra en tres grandes columnas en Egipto, en Karnak y en Luxor, aproximadamente con 5.000 años de antigüedad. Este patrón está más allá de cualquier raza o religión. Es una parte íntima de la naturaleza.

Dentro de la Flor de la Vida se encuentran las 5 formas geométricas que según el filósofo griego Platón representan al universo.

Estos son los 5 sólidos platónicos o también llamados poliedros perfectos; el cubo, el tetraedro, el octaedro, el dodecaedro, y el icosaedro.

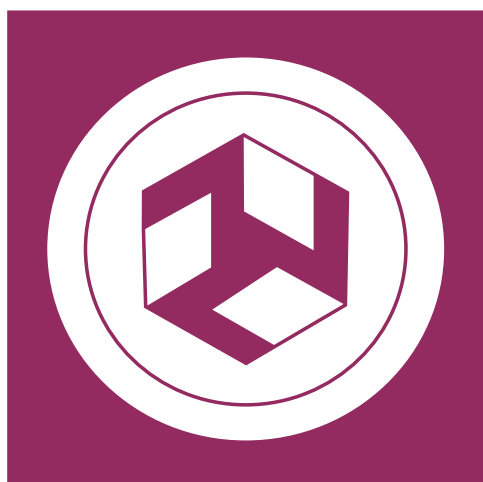
extracto fuente:  
 Drunvalo Melchizedek "the ancient secret of flower of life"



Tetraedro      Cubo      Octaedro      Icosaedro      Dodecaedro

-The flower of life  
 -Bume des Lebens  
 -La fleur de la vie

Antahkarana



El Antahkarana es un símbolo antiguo para sanación y meditación que ha sido utilizado en el Tíbet y la China desde hace miles de años. Este símbolo es multi-dimensional y a sido considerado muy poderoso y aunque no es un símbolo de reiki, algunos Maestros de Reiki lo han usado con excelentes resultados.

El uso de este símbolo se remonta en la historia a una antigua técnica de meditación Tibetana. Unos pocos maestros de meditación lo conocían y lo mantenían en secreto para acelerar su crecimiento. Los Tibetanos no son los creadores del símbolo, y no se cuenta con ninguna escritura acerca de su verdadero origen.

Este símbolo sagrado se ha mantenido en secreto por miles de años, conocido y usado por muy pocos. Ahora ha llegado el tiempo para que todos tengan acceso a él.

Aredhel  
<http://reikiare.mejorforo.net/el-antahkarana-f67/el-antahkarana-t635.htm>

