

el libro de los

4ª edición

# mandalas

del mundo

SHIA GREEN



Contiene 60 mandalas para pintar o colorear

**OCEANO** AMBAR

## INTRODUCCIÓN

### ¿QUÉ ES UN MANDALA?

#### CLASES Y FUNCIONES DE LOS MANDALAS

|   |    |
|---|----|
| Clases de mandalas                                | 11 |
| Los mandalas como arquetipos de la naturaleza     | 23 |
| Los mandalas como arquetipos del ciclo de la vida | 23 |

#### LOS MANDALAS EN LAS CULTURAS, LAS RELIGIONES Y EL ARTE

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Orígenes de los mandalas  | 29 |
| Los mandalas de Oriente   | 31 |
| Los mandalas en Occidente | 36 |
| Los mandalas de América   | 37 |
| Los mandalas de Australia | 40 |

#### LA MEDITACIÓN CON MANDALAS

|  |    |
|--|----|
| ¿Qué es la meditación?                 | 44 |
| Meditación con imágenes y mantras      | 46 |
| Cómo meditar con un mandala            | 51 |
| La curación por medio de la meditación | 57 |

#### CÓMO CURARSE PINTANDO MANDALAS

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Meditar pintando               | 61 |
| Las posibilidades terapéuticas | 62 |
| Los mandalas y la psicoterapia | 64 |
| Los mandalas para niños        | 66 |

#### LOS ELEMENTOS DE LOS MANDALAS Y SU SIMBOLOGÍA

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Los colores           | 72 |
| Las formas            | 77 |
| Números en el mandala | 86 |

#### EL LABERINTO COMO MANDALA

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Los laberintos en la historia   | 91 |
| La simbología de los laberintos | 95 |

#### CÓMO PINTAR LOS MANDALAS

|   |     |
|---|-----|
| Las técnicas básicas para pintar los mandalas | 100 |
| Dibujar y componer nuestros propios mandalas  | 104 |