

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