

un mandala es...

Un mandala escrito está realizado con un número de círculos concéntricos, dentro de los cuales se escriben palabras brillantes, positivas y significativas. A medida que escribimos palabras de amor, gratitud, paz y armonía, el poder de esas palabras se vierte en el mandala. El proceso de escribir las palabras nos sana y nos revitaliza. Cuando el mandala está completo, continúa irradiando constantemente esta energía sanadora hacia la humanidad y el mundo de la naturaleza.



Gran Mandala
(105 círculos)
escrito en Persa (Farsi)

el poder de las palabras brillantes

Las palabras brillantes y positivas son portadoras de un poder y una energía maravillosa. Las palabras de gratitud, las palabras de belleza, las palabras de amabilidad y compasión, las palabras de aliento, las palabras de dicha y las palabras de amor son expresiones de nuestro brillante ser original. Las palabras de luz iluminan nuestro corazón cuando se encuentra oscuro y triste, nos abrigan, nos reconfortan, tranquilizan nuestras ansiedades y temores, y nos despiertan a la confianza en nosotros mismos. Nos dan coraje y poder cuando estamos enfrentados a las dificultades y a la desesperación.



Cuando creamos un mandala usando palabras brillantes y positivas, nos estamos sumergiendo en las cualidades que más deseamos. Estamos haciendo surgir en nosotros, desde la fuente universal, esas cualidades. Las estamos instalando en nuestra conciencia, en nuestro cuerpo y en el medio hacia el cual las estamos proyectando. Si deseas ser una persona profundamente amorosa, puedes escribir un mandala usando una frase como: *Infinito amor*. Si deseas vivir con más energía, puedes escribir un mandala con palabras como: *yo soy infinita energía*, o *yo estoy llena de energía*. Cualquiera sea la cualidad que deseas, puedes convocarla desde el ilimitado universo y proyectarla en tu mente y en tu vida escribiendo un Mandala de Palabras Brillantes.

enviamos una energía sanadora a la naturaleza

Todo lo que es creado por manos humanas originariamente vino de la naturaleza, del sol, del aire, del agua, de la tierra, y de las plantas y los animales. Los seres humanos damos por sentado los dones de la naturaleza, despilfarrándolos para nuestro propio beneficio. Para infundir amor y gratitud a la Tierra y el medio ambiente, necesitamos cambiar nuestra forma de pensar y crear nuevos hábitos.



Una forma de hacer esto es a través de expresiones de amor y gratitud. Por ejemplo, cuando estamos caminando podemos decir o pensar cosas tales como: *Gracias Querida Tierra, Estoy tan agradecida porque tú sostienes mis pasos*. Cuando estás bebiendo un vaso de agua fresca puedes pensar o decir: *¡Querida agua, qué maravillosa que eres!, Tú me refrescas y me haces sentir bien*. En la medida en que continuemos pensando y hablando de esta forma, estamos llenando nuestro ser con una hermosa energía de armonía, y estamos enviándola hacia todo lo que nos rodea, despertando en la naturaleza el poder de sanarse a sí misma.

Las palabras de gratitud son especialmente poderosas, porque la gratitud es luz en sí misma. Cuando la Tierra se llena de la luz de la gratitud, su fuerza revive, su sufrimiento se hace más ligero, y puede seguir ofreciendo su amor y apoyo a la humanidad. Los mandalas de gratitud a la Naturaleza envían este tipo de luz y energía sanadora, no solo a la tierra sino a todo lo que compone la Naturaleza.

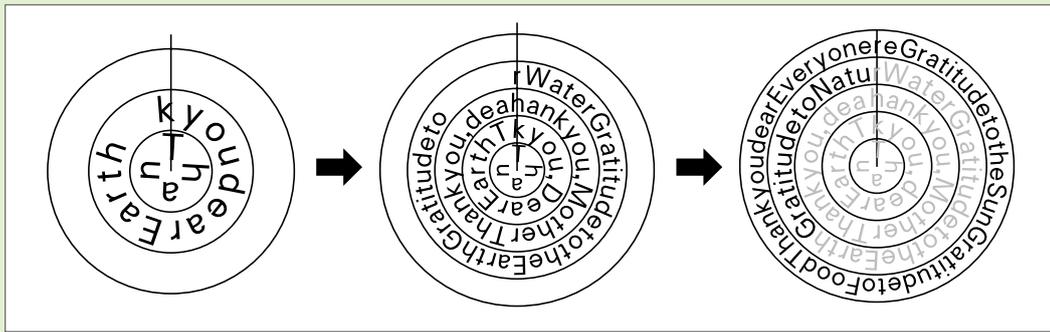
escribir su propio mandala

Un mandala es tu creación personal, y cada mandala es único. Tú puedes encontrar diferentes formas de incorporar la escritura de mandalas a tu vida. Aquí encontrarás algunas sugerencias.



- * Cuando sientas que necesitas llenarte de amor, puedes escribir: *Infinito amor*. Si sientes que necesitas mejorar tu salud puedes escribir: *Salud Infinita*. Si deseas construir mejores relaciones con los otros en tu vida, puedes escribir: *Infinita Armonía*.
- * Cuando deseas expresar tu gratitud a la Naturaleza, puedes escribir frases como: *Gracias querida tierra*, o *¡Gracias querida agua!*
- * Tu mandala puede servir como una forma de grabar tus afirmaciones personales, al escribir palabras de gratitud y elogios para ti mismo. ¡También puedes dar gracias a una persona en tu vida y puedes agradecer a tus mascotas!
- * Si tu mente se encuentra girando dentro de pensamientos no deseados, puedes escribir frases positivas tales como: *Luz infinita*, para borrar y purificar la negatividad y llenar tu ser de luz brillante.

¿cómo se escribe un mandala?



- * Comienza por el círculo más pequeño en el centro, desde la línea vertical, en la dirección de las agujas del reloj.
- * Completa un círculo y luego continúa escribiendo en el próximo círculo desde la línea vertical. Une todas las palabras y oraciones sin dejar ningún espacio. Es más sencillo llenar todo el espacio entre las líneas usando letras en Imprenta Mayúscula. No dejes ningún espacio en blanco entre las palabras:
TEAMOQUERIDAAGUAPORTUABUNDANTEABASTECIMIENTO
- * Cuando estés escribiendo en el círculo externo final, asegúrate de terminar tu frase al terminar el círculo.
- * Puedes elegir cualquier instrumento de escritura, color y diseño que te guste. Usando diferentes colores puedes crear varios diseños e imágenes en el mandala.

¿qué se escribe?

Elige cualquier palabra o frase positiva que te resuene.
Algunos ejemplos de expresiones positivas son:

Gracias por las maravillosas personas en mi vida
Hoy estoy agradecido por estar vivo
La paz prevalece en la tierra

También puedes escribir tu oración, salmo, poema, dichos o canciones preferidas.
Aquí encontrarás algunos ejemplos:

Mandalas de gratitud a la Naturaleza

Gracias hermosas flores
Gracias por la lluvia que cae sobre mi
jardín
Amo las estrellas que titilan en la noche.

Mandalas de Palabras de Luz

Infinito amor; Infinita dicha
Infinito coraje; Infinito perdón
Infinita compasión; Infinita luz

mandalas colectivos

Crear un mandala sagrado es también una forma maravillosa de reunirse y celebrar el Ser Uno, en gratitud a la Tierra, la Naturaleza y a todos los seres vivos.

En un mandala colectivo, la escritura de cada persona crea un flujo único de energía dentro del mandala. El resultado final es un campo vibrante con la energía de todos aquellos que han contribuido a realizarlo, y que emana paz, amor y dicha infinitamente hacia la humanidad. Es una experiencia conmovedora, y una increíble obra de arte. Las personas que tienen la oportunidad de realizar estos mandalas se retiran sintiéndose inspirados, dichosos y agradecidos por la oportunidad. Cuando se realiza un mandala colectivo se puede empezar a escribir en cualquier lugar, para permitir que la mayor cantidad de gente pueda contribuir al mismo tiempo.



Mandalas internacionales para el agua

En el año 2003, para conmemorar el Año Internacional del Agua, un grupo de personas tuvo la idea de crear un mandala para cada continente, y uno para Medio Oriente. Los inmensos papeles especiales para mandalas viajaron de país en país, y cientos de personas disfrutaron escribiendo frases de amor al agua sobre ellos.

Mandalas de paz en el mundo

En el año 2007, un grupo de líderes espirituales, científicos y trabajadores de paz de todo el mundo se reunieron en Japón para una mesa redonda sobre el poder de la oración para crear la Paz en el Mundo. Como parte de estas discusiones que duraron tres días, estos pioneros de la paz crearon un Mandala de Paz Global, en el cual expresaron sus aspiraciones conjuntas y su compromiso de trabajar juntos por un futuro brillante.



talleres y exhibiciones

La práctica de escribir mandalas es muy sencilla de aprender y de enseñar a otros. Educadores, líderes y amigos de la paz en todo el mundo llevan adelante estos talleres de mandalas como una forma de armonizarse, y de introducir la paz y la armonía en nuestras vidas, las vidas de otros, y el mundo entero.



La mayoría de la gente puede sentir inmediatamente el poder de la altísima vibración de escribir mandalas. Puedes incorporar otras actividades en tus talleres como leer poemas, canciones, expresiones de gratitud a la naturaleza, u otras, que tú consideres que ayudan a elevar el ánimo de los participantes. Se han realizado talleres de Mandalas en una gran variedad de lugares, desde hogares para ancianos, a centros de rehabilitación y prisiones. No hay límite para la cantidad de formas en que se pueden utilizar estos talleres para encontrar paz y sanación.

Los mandalas realizados en un taller o evento pueden ser utilizados para crear una **Exhibición de Mandalas**. Los mandalas, formando un conjunto son especialmente hermosos, y aquellos que tienen la oportunidad de verlos pueden sentir la luz que ellos irradian. Una exhibición de mandalas es un increíble elemento en todos los eventos.





mandalas por niños

Escribir un mandala es divertido y creativo para los niños. También es una forma de reflexionar sobre temas como la Paz, el medio Ambiente y las personas que están en sus vidas. Aun un niño pequeño que no puede escribir puede participar realizando dibujos en los círculos en lugar de palabras.

Dentro de los programas de educación para la paz en los sistemas escolares, la actividad de escribir mandalas de paz, de gratitud a la naturaleza o de gratitud a otros, está atrayendo cada vez un número más grande de educadores en todo el mundo.

Antes de crear un mandala, se debe guiar a los niños o los adultos durante un momento hacia su propio interior, para reconocer aquellas cosas por las cuales sienten gratitud. Se pueden usar preguntas tales como: *¿Qué es la paz?*, *¿Qué significa la paz para ti?*

Los mandalas de los niños van a variar. Algunos van a ser muy sencillos y otros bastante elaborados. Aun si un niño o persona adulta no es un artista natural, podrá realizar un mandala poderoso y único. Cada mandala es una expresión personal.

Cuando los niños trabajan juntos en la realización de un mandala colectivo, todos se sienten orgullosos de haber contribuido.



comentarios de educadores y facilitadores...

- ☀ *¡Las lecciones sobre mandalas fueron un regalo tan bienvenido! los niños realmente disfrutaron al pensar en sus vidas de esta forma y tomaron conciencia de cuanto tienen para estar agradecidos.*
- ☀ *Como maestra, realmente disfruté mirando los ojitos de los alumnos brillando a medida que transitaban el proceso de celebrarse a sí mismos, sus vidas y todo lo que tienen en ellas.*
- ☀ *Los niños disfrutaron al aprender sobre los mandalas. Este proyecto les enseñó a tener paciencia y los hizo reflexionar sobre todo que deben apreciar la Naturaleza, sus familias y sus vidas.*
- ☀ *¡Interactuaron, crearon y se entusiasmaron! Muchos de los niños están agradecidos por la oportunidad de participar en este proyecto.*
- ☀ *He desarrollado el proyecto de escribir mandalas los últimos dos años, y estoy feliz de ver un interés creciente por parte de los docentes y consejeros escolares.*
- ☀ *Este proyecto se puede incorporar fácilmente al programa de educación para la paz, ya que les permite a los niños la oportunidad de usar su creatividad, enfocarse en aquellos temas en los cuales sienten gratitud y discutir entre ellos sobre estos temas.*
- ☀ *Los niños disfrutaban íntimamente la oportunidad de ser creativos, e instintivamente son atraídos por las palabras positivas en un mandala lleno de colores. Su conexión con el mundo natural es directa y espontánea.*



mandalas en todo el mundo

La escritura de mandalas fue iniciada en Japón en el año 1999 por Masami Saionji, Directora de Byakko Shinko Kai, una organización internacional que trabaja por la Paz Mundial y la elevación de la conciencia. A través de grupos de base, la actividad de escribir mandalas se ha extendido por todo el mundo, en todas las culturas y ambientes. Estas fotos son una muestra de algunos de los lugares en los cuales se han realizado estos talleres .

Canadá



España



Reino Unido



Polonia



Estados Unidos



México



Guatemala



Colombia



Chile



Argentina



Uruguay

Es una práctica sencilla y universal, adecuada para todos. Si has participado en un taller o has escrito un mandala, ¡envíanos tus fotos! Aquí en este volante tienes los emails y las direcciones. Si deseas escribir un mandala y necesitas más información, puedes ponerte en contacto con los coordinadores del proyecto (ver atrás).

Israel



Uzbekistán



Pakistán



Bhután



Japón



Filipinas



Brunei



India



Ghana



Etiopía

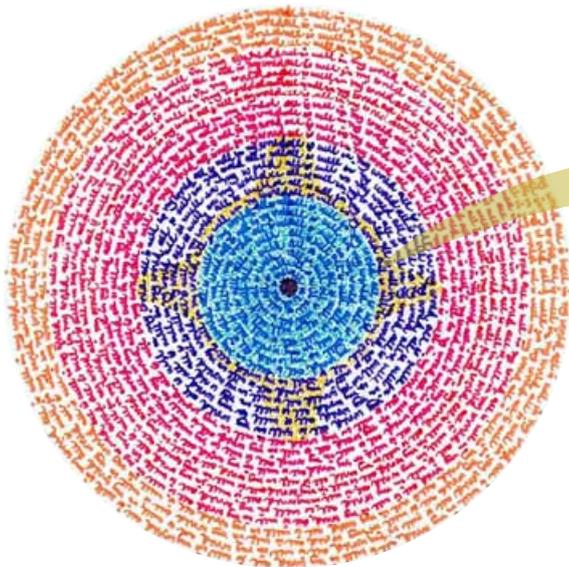


Australia

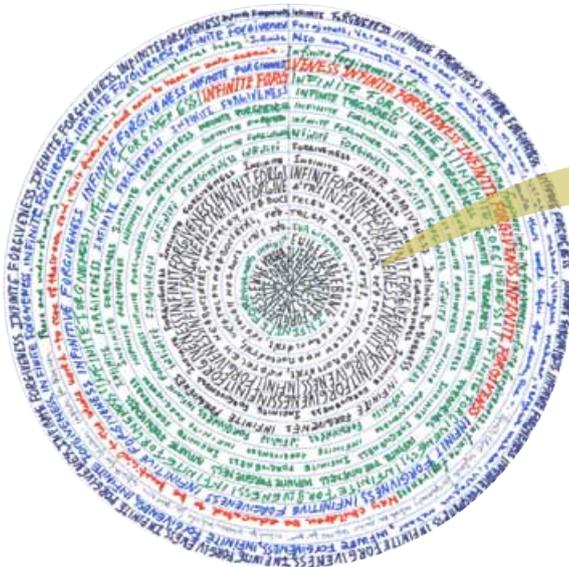
galería de mandalas



“Infinite amor” (Irán)



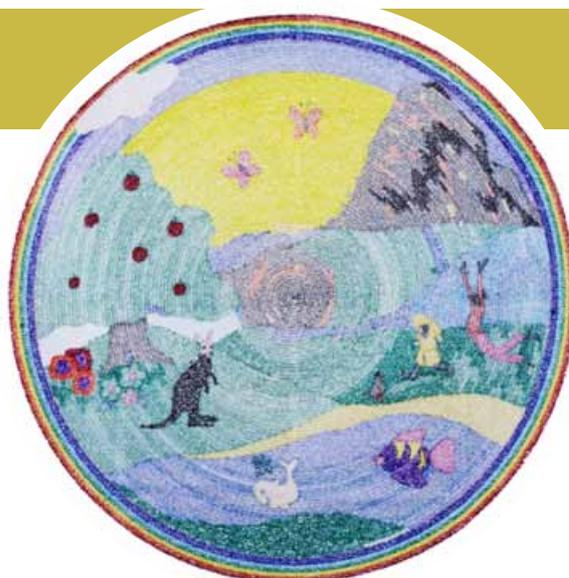
“Todo esta bien en el mundo” (Filipinas)



“Infinite Perdón” (Japón)



Gratitud al agua



Gratitud a los animales



Mandala realizado por estudiantes de una escuela de USA, sobre los incidentes del 11 de Septiembre 2001.



En el año 2004, se realizó un taller de mandalas con los internos de una prisión en los Estados Unidos. Como parte del taller, los participantes crearon este mandala colectivo.



Este mandala contiene los símbolos sagrados de las seis religiones más numerosas.

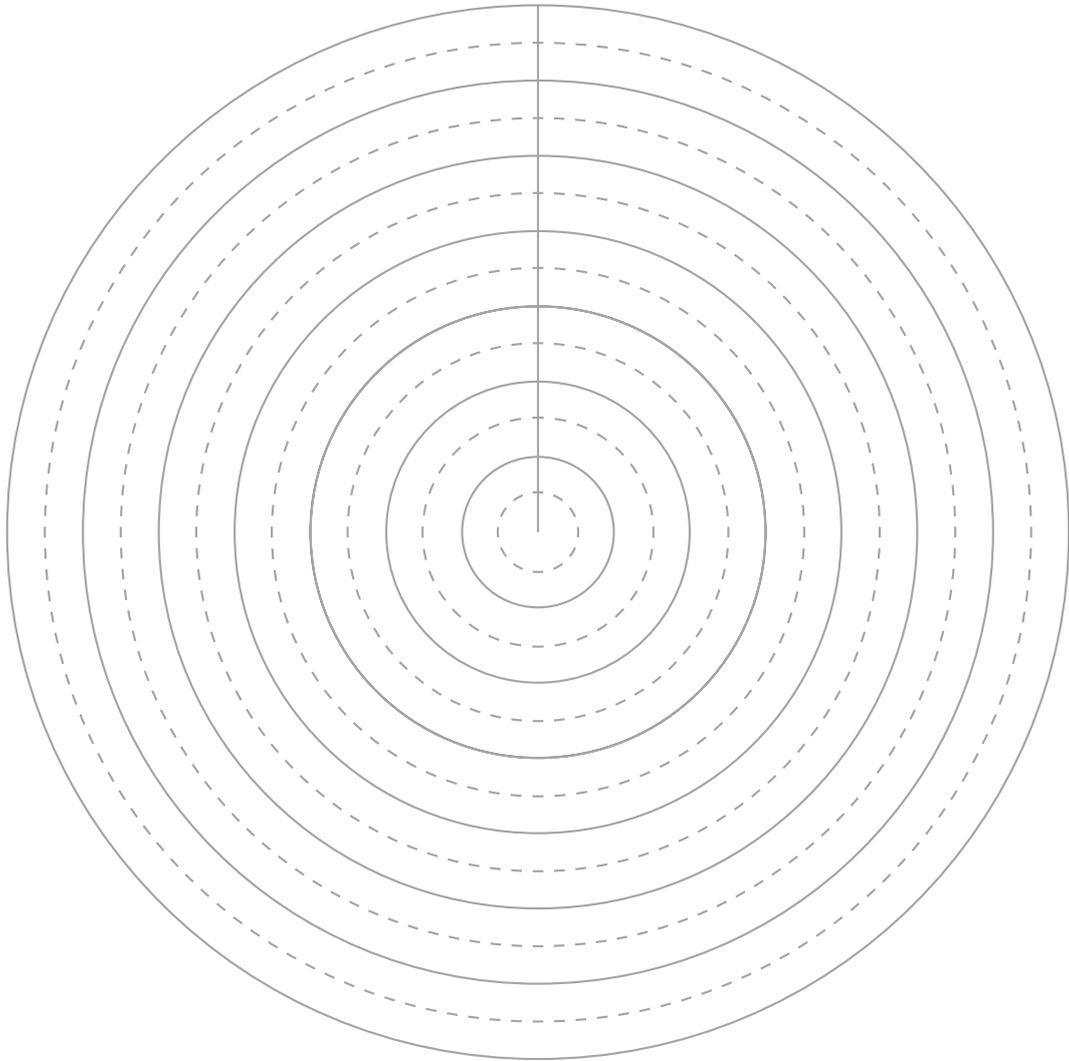


algunos comentarios acerca de la actividad de escribir mandalas...

- ☼ *Me sumergí pacíficamente en un lugar más suave y profundo. Pude sentir la luz emanando desde mi mandala, y me sentí magnetizado por su energía.*
- ☼ *Al principio me resultó difícil enfocarme en la escritura. Gradualmente fui entrando en la concentración y en un lugar de meditación. Era hipnótico mirar el mandala y reconocer el vínculo entre el plano físico y el espiritual.*
- ☼ *Un manejo del espacio hermoso y conmovedor. Me tranquilizó, me inspiró y emanó una corriente de vida maravillosa, liviana y amorosa.*
- ☼ *Experimenté un flujo de energía y un sentimiento de paz. A medida que escribía las palabras sentí que mi conciencia cambiaba y se volvía una con las palabras. Sentí que irradiaba a toda la humanidad.*
- ☼ *Básicamente esta forma de arte hace nacer la gratitud y reúne a las personas en paz. ¡Excelente!*
- ☼ *Esta fue una linda meditación. Me siento en paz.*



crea tu propio mandala



Fecha: _____

Nombre: _____

Título: _____

Puedes escribir con letras grandes entre las líneas sólidas (7 círculos) o en letras más pequeñas entre las líneas sólidas y las líneas de puntos (14 círculos). Puedes copiar esta plantilla para crear tantos mandalas como desees. Vuelve a la página 5 para más información acerca de cómo escribir mandalas.

Este volante ha sido creado para promover en todo el mundo la actividad de crear mandalas, una actividad que nos unifica en la diversidad y en la que cada cual puede participar a su manera.

La escritura de mandalas fue introducida por Masami Saionji, Directora de Byakko Shinko Kai, en la esperanza de que más y más personas lleguen a comprender el inmenso poder de las palabras. Las palabras son vibración lo suficientemente fuerte como para inspirar, sanar y transformar el corazón humano, junto con todo lo demás en la creación.

Imagínate como se sentirá la Tierra cuando tú estés creando un mandala lleno de gratitud sin fin por todas las bendiciones de la Tierra. Creo sin duda que esto suavizará y revitalizará la Tierra, permitiéndole recuperar su salud, felicidad y estabilidad original.



Podemos reunir todo el amor y la gratitud que llevamos dentro y darle expresión realizando mandalas de gratitud infinita y mandalas de palabras de luz infinita.
— Masami Saionji

Gratitud a las plantas

Para más información o para obtener materiales para la escritura de mandalas, por favor ponte en contacto con uno de los siguientes coordinadores:

Español:	Elena Becú	elenabecu@yahoo.co.uk	
Inglés:	Nicole Cressiot	byakkoinfo@gmail.com	(Francia)
	Diana Joy	dianella@joyd.fslife.co.uk	(Reino Unido)
	Jenny Funston	jennyfunston@gmail.com	(Australia)
	Mario Fungo	mar_bocc@yahoo.com.ph	(Las Filipinas)
Italiano:	María Caterina Putignano	armoniainfinita@libero.it	

