

PATRICIA LÓPEZ CABALLERO

MANDALAS

PARA LA **ABUNDANCIA** Y LA **PROSPERIDAD**



zenith

PATRICIA LÓPEZ CABALLERO

MANDALAS

PARA LA **ABUNDANCIA** Y LA **PROSPERIDAD**

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2017

© Patricia López Caballero, 2016
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Todas las ilustraciones interiores son diseños originales de Patricia López Caballero

ISBN: 978-84-08-16557-6
Depósito legal: B. 24.812 - 2016
Fotocomposición: gama, sl.
Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 11

¿QUÉ ES UN MANDALA? 13

LOS BENEFICIOS DE COLOREAR MANDALAS 20

ANTES DE EMPEZAR A COLOREAR 21

EL DIÁLOGO CON TU MANDALA 22

LA PROSPERIDAD Y LA ABUNDANCIA COMO UN ESTADO NATURAL 26

MANDALAS PARA RELAJARTE Y CENTRAR TU ATENCIÓN 29

MANDALAS PARA REVISAR TUS CREENCIAS 47

MANDALAS PARA LIBERAR Y REDISEÑAR PARADIGMAS 65

MANDALAS PARA ACTIVAR TU CONFIANZA 83

MANDALAS PARA ENFOCAR TU PROPÓSITO.....101

MANDALAS PARA EQUILIBRAR LAS EMOCIONES 119

MANDALAS PARA DESPEJAR EL CAMINO HACIA LA PROSPERIDAD 137

MANDALAS PARA SINTONIZAR TU PENSAMIENTO.....155

MANDALAS PARA SINTONIZAR TU EMOCIÓN 173

MANDALAS PARA DESPERTAR LA CONCIENCIA DE PROSPERIDAD.....191

MANDALAS PARA AGRADECER LA RECONEXIÓN
CON EL FLUJO PRÓSPERO DE LA VIDA..... 209

DECRETO PARA ACTIVAR LA PROSPERIDAD 228

RITUAL MANDÁLICO PARA CONVOCAR LA FUERZA
ABUNDANTE DE LA TIERRA 229



INTRODUCCIÓN

El mandala o "círculo sagrado" se ha utilizado desde épocas prehistóricas como símbolo de perfección en representaciones artísticas y religiosas de muchas culturas. Inspirado en el orden natural que rige el universo, el ser humano lo creó para representar el Todo, el equilibrio, el centro y lo divino. Gracias a su antigüedad y poder simbólico, con el tiempo se ha establecido en la mente del hombre como una figura arquetípica de la vida, y es por eso que nuestro subconsciente lo reconoce como un espacio natural y seguro.

Cada vez que elaboramos y coloreamos mandalas, abrimos una vía directa hacia nuestro interior. Nuestra mente se relaja y nos permite disfrutar de una quietud que acalla el caos de los pensamientos desordenados y reiterativos del día a día. En ese estado de silencio podemos escuchar la voz de nuestra alma, retomar la ruta del equilibrio y reconectar con el flujo inagotable de sabiduría que está siempre disponible para nosotros. Desde ese lugar es posible borrar memorias y creencias que nos alejan del bienestar y activar, a cambio, afirmaciones y emociones que nos apoyen en la construcción de una vida más plena. Esa es, precisamente, la invitación de este libro: que a través del coloreado consciente de mandalas, logres despertar dentro de ti el orden próspero que reina en el universo.

La prosperidad y la abundancia son estados naturales que, por manifestarse en la vida material, algunas veces dejamos de asociar con el camino del espíritu y la paz interior. Sin embargo, esa aparente separación empieza a disolverse a medida que despertamos a una mirada más consciente e integral de nuestra naturaleza, que es a la vez divina y humana. Desde esta nueva perspectiva, la prosperidad es entendida y vivida como un flujo constante que se manifiesta todo el tiempo en nuestra existencia y al cual es posible permanecer conectado si así lo deseamos.

Este libro es una herramienta para reestablecer esa conexión y acceder a la fuente generosa e inagotable de la prosperidad. Ha sido creado para ti con la intención de acompañarte a generar abundancia en el camino hacia la realización de tu propósito más elevado. Será un viaje creativo que te ayudará a reconectarte con el flujo próspero de la vida.

En él encontrarás 88 diseños de mandalas originales, especialmente creados para despejar la senda hacia la prosperidad. Estos se encuentran acompañados de **preguntas** que te ayudarán a identificar tus creencias con respecto a la abundancia, **afirmaciones** con las que podrás transformar cualquier idea limitante en premisas creadoras de prosperidad y **meditaciones** que potenciarán los beneficios del coloreado consciente de los mandalas. Al final, encontrarás una oración con la que podrás sellar tu intención y un ritual para que crees tu propio mandala de la abundancia. Con este último invocarás la fuerza abundante de la Tierra y completarás tu viaje mandálico hacia la prosperidad.

¿QUÉ ES UN MANDALA?

La palabra "mandala" proviene del sánscrito y significa "círculo sagrado", "rueda" o "totalidad". Tiene una función espiritual, filosófica y ritual: es una representación gráfica del orden del universo, una herramienta de meditación que reunifica las energías dispersas de nuestra mente consciente y subconsciente.

Todos los elementos que conforman un mandala tienen un significado puntual que se suma al sentido global del diseño. La estructura, las formas geométricas, las figuras, los colores y los números cuentan con un simbolismo propio que potencia la intención específica de cada dibujo.

ESTRUCTURA Y GEOMETRÍA

Como estructura gráfica, un mandala consiste en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Sus diseños son muy variados, pero mantienen características similares: un centro y elementos geométricos o simbólicos dispuestos simétricamente. Sus figuras se basan en los principios de la geometría sagrada, la cual observa que los mismos patrones visuales se repiten tanto en el microcosmos (en la conformación de un átomo, por ejemplo), como en el macrocosmos (en la composición de una galaxia). Usualmente se diseña sobre una estructura cuadrada, pues, simbólicamente, ello representa traer el cielo (el círculo) a la tierra (el cuadrado).

El mandala puede ser creado en forma bidimensional o tridimensional. En el primer caso, se usan materiales planos, dibujados sobre papel, cartulina o tela para ser pintados o coloreados. En el segundo, pueden utilizarse materiales como piedras semipreciosas, mármol, arena, pétalos de flores, hojas, semillas, frutas o cualquier objeto que permita trazar el diagrama. También pueden ser bordados o tejidos.

COLORES

El color es una parte del espectro lumínico y es también energía vibratoria. Dependiendo de su longitud de onda, afecta de diferente forma al ser humano, produciéndole diferentes sensaciones de las que normalmente no somos conscientes. Es un elemento simbólico y un lenguaje que se relaciona con la multiplicidad de las expresiones humanas. Cada uno tiene diversos significados y simbologías que varían de cultura en cultura, pero su gran influencia sobre la mente y las emociones de los humanos está comprobada, independientemente de su género, raza o procedencia.

A continuación encontrarás una lista con el significado de algunos colores, la cual puedes usar como referencia a la hora de pintar tus mandalas. Sin embargo, te sugiero que te dejes llevar por tu intuición y sensaciones personales hacia cada color, pues no hay que olvidar que cada ser humano posee una escala de colores propia que utiliza para expresar su humor, su temperamento, su imaginación y sus sentimientos.

- **Violeta**

  La energía vibratoria de este color libera y apoya la transmutación de estados inquietantes. Cuando nos enfocamos en el violeta, podemos calmar la tristeza, la de-

presión, la tensión y la culpa. Su energía ayuda al desarrollo de la conciencia del espíritu y a la concentración. Despierta la inspiración y promueve cualidades del alma como el misticismo, la intuición y el idealismo. Es útil para la recuperación del equilibrio mental y la serenidad. Está asociado con el *chakra* o centro energético de la fontanela y, en general, con toda la cabeza y el cerebro. Rige la glándula pineal.

- **Azul índigo**

  La energía vibratoria de este color calma los impulsos, aquieta las emociones y propicia estados de paz, armonía y serenidad. Posee un efecto tranquilizador en la mente y en el sistema nervioso. Fomenta la salud física, aumenta el entendimiento, apoya la conexión con el mundo espiritual y acentúa cualidades como la sinceridad, el amor y la fidelidad. Incrementa la fuerza y el poder personal. Brinda sensación de protección y activa el poder de decisión. Se asocia con el *chakra* o centro energético de la garganta.

- **Azul turquesa**

  La energía vibratoria de este color apoya el desarrollo de la sociabilidad, la comunicación y la amistad. Despierta la gracia, el humor y el encanto, así como la imaginación. Potencia la capacidad de confiar en la intuición y adaptarse a los cambios. Fomenta la creatividad. Ayuda en la toma de conciencia de uno mismo. Despierta la compasión y la empatía, la expresión de los sentimientos, el optimismo y la simplicidad. Se asocia con el *chakra* o centro energético del tercer ojo.

- **Verde**

  La energía vibratoria de este color está relacionada con la fertilidad. Representa armonía, crecimiento, exuberancia, fertilidad y frescura. Da equilibrio a la mente y al espíritu, forja estabilidad y seguridad. Está asociado con la salud. Fomenta delicadeza en el trato, equilibrio y fuerza de voluntad. Está relacionado con ceremonias para la prosperidad y está unido a la abundancia, la evolución y los recursos. Activa la capacidad de concentración. Se asocia con el *chakra* o centro energético del corazón.

- **Amarillo**

  La energía vibratoria de este color atrae claridad de pensamiento y despierta el poder de la mente, la sagacidad, la imaginación, la capacidad de aprendizaje y el ingenio, incluso para las relaciones. Es útil para hacer surgir sentimientos de alegría, vitalidad y ganas de vivir. Se vincula a la brillantez, el pensamiento lógico y la facilidad de comunicación. Despierta el espíritu emprendedor, la fantasía y el anhelo de libertad. Se asocia con el *chakra* o centro energético del plexo solar.

- **Naranja**

  La energía vibratoria de este color atrae energía. Ayuda a liberar tanto los pensamientos como las emociones. Produce un efecto vigorizante y de estimulación de la actividad mental. Fomenta la confianza en sí mismo. Despierta la alegría de vivir, da energía, valor, franqueza, vigor y optimismo. Simboliza la suave energía femenina,

la energía creativa. Atrae los buenos negocios y es muy eficaz para generar buena comunicación. Activa la sociabilidad y propicia la concreción de proyectos. Se asocia con el *chakra* o centro energético sexual.

- **Rojo**

  La energía vibratoria de este color es imperativa y provocativa. Se asocia con el amor, la sensualidad y la pasión. Aumenta la fuerza, la resistencia, la independencia, la alegría de vivir y la seducción, y ayuda en la conquista. Simboliza la fuerza de vida, la valentía y la alegría. Se vincula con la energía masculina, la acción y la decisión. Se asocia con la actividad física y el temperamento comunicativo. El rojo claro brillante está ligado a la generosidad, el afecto y la ambición. Se asocia con el *chakra* o centro energético de la raíz.

- **Rosado**

  La energía vibratoria de este color fomenta la compasión y el amor divino, espiritual e incondicional. Promueve la armonía y despierta la dulzura. Activa sentimientos nobles e impulsa al mejoramiento del ser. Proyecta una energía suave, positiva, discreta, femenina, pasiva y sutil. También se asocia con el amor romántico, la amistad y el consuelo. Se relaciona con la elegancia, la discreción y el dominio de la agresividad, así como con el altruismo. Tiene un efecto positivo sobre el sistema nervioso.

- **Marrón**

  La energía vibratoria de este color tiene un efecto equilibrante y está asociada con la tierra. Restaura la confianza en uno mismo y en la vida. Fomenta las cualidades de la disciplina y la organización. Puede ayudar en la renuncia del ego. Evoca estabilidad y representa cualidades masculinas. Algunos tipos de marrón se asocian con el desapego, la madurez y la estabilidad. Afianza los propósitos y la confianza para alcanzar las metas propuestas.

- **Dorado**

  La energía vibratoria de este color se asocia con el Sol y, por tanto, con lo masculino, el mundo de lo físico y mental. Significa sabiduría, claridad de ideas y riqueza. En la antigüedad, era el color de la divinidad. Aporta vitalidad y energía al sistema nervioso humano. Otorga fortaleza de cuerpo y espíritu.

- **Plateado**

  La energía vibratoria de este color se relaciona con la Luna y, por tanto, con lo femenino, el mundo emocional. Se asocia con los aspectos sensibles y fomenta la armonía y el equilibrio. Aclara las ideas y ayuda a limpiar interiormente. Fomenta la compasión, la virtud contenedora, la ternura, el silencio, la espera y la paciencia.

- **Blanco**

  La energía vibratoria de este color se asocia con la luz, la bondad, la paz o redención, la inocencia, la pureza, la virginidad y la infancia. Se le considera el color de la perfección, el cambio, la virtud, la sinceridad y el amor a la verdad. Significa seguridad y limpieza. Representa un inicio afortunado. Es la suma o síntesis de todos los colores y es el símbolo de lo absoluto, de la unidad. Se identifica con la espiritualidad.

- **Negro**

  La energía vibratoria de este color se relaciona con la oscuridad de la Tierra, con el seno sagrado que alimenta las semillas para que germinen. Se le asocia con lo invencible, el poder de renovación y la dignidad. Su uso representa el espacio que alberga todas las cosas y del cual todo emana.

LOS BENEFICIOS DE COLOREAR MANDALAS

El proceso del coloreado genera silencio y crea intimidad con nosotros mismos. Es una excelente herramienta de autoobservación y autoconocimiento. A través de él, generamos paciencia, centramos nuestra mente, calmamos nuestras emociones y controlamos el estrés. Con esta práctica, creamos un estado mental y emocional que facilita el contacto con nuestro ser más elevado.

Cuando coloreamos un mandala respetando la simetría y estructura de su diseño, estamos llevando ese orden también a nuestra mente y reconectando con la perfección de nuestro espíritu. El coloreado silencioso, consciente y habitual es una meditación activa, pues el efecto del color, la influencia de su geometría sagrada y la acción de la repetición activan nuestras ondas cerebrales alfa, las cuales emiten una señal de relajación, tranquilidad y bienestar a todo nuestro cuerpo. Cuando entramos en ese estado, nuestra mente se encuentra completamente receptiva y entonces es posible acceder a ella, conocerla y reprogramarla para nuestro más alto bien y beneficio.

ANTES DE EMPEZAR A COLOREAR

- Separa un tiempo específico para el coloreado. De esta manera te regalarás un momento de soledad y facilitarás el diálogo profundo contigo mismo. Cerciórate de que no serás interrumpido mientras coloreas.

- Designa un espacio físico, un lugar sagrado e íntimo para colorear tus mandalas. Activa el lugar antes de comenzar a trabajar. Puedes hacer una limpieza energética para eliminar cualquier carga que haya sido creada por emociones o pensamientos discordantes con tu intención. Esto lo puedes hacer usando el humo de un incienso, tocando una campana o poniendo música relajante de fondo.

- Si lo deseas, y según sea tu creencia, puedes encender una vela e invocar la presencia de tu yo superior, la energía creadora del universo, el amor o Dios. Para ello, puedes cerrar tus ojos y traer a tu imaginación recuerdos de momentos agradables en lo cuales hayas sentido amor en cualquiera de sus expresiones. Permite que tu corazón recuerde ese estado emocional natural y decide crear desde ahí tu realidad.

- Sumérgete en el universo de colores y formas de tus mandalas y ábrete a la posibilidad de transformar tu mente mientras te relajas y sanas.

EL DIÁLOGO CON TU MANDALA

CÓMO COLOREARLO

Aunque el coloreado del mandala es una actividad que se realiza espontáneamente, también puede hacerse de una manera determinada para alinearlo con la intención que tienes. Puedes decidir pintar un mandala en un color o tono determinado que apoye tu propósito. Igualmente, puedes decidir antes de empezar el orden en que lo colorearás. Si lo que quieres es traer de tu interior a la realidad una habilidad, una actitud o una decisión, puedes empezar a colorear desde en el centro y continuar ordenadamente en dirección hacia afuera. Si, por el contrario, deseas traer algo del exterior a tu interior (una nueva idea, una actitud o una disciplina), entonces realiza el coloreado de afuera hacia adentro. En caso de que quieras integrar tu vida interna y externa, crea un ritmo con el cual pintas alternadamente áreas del centro del mandala y de la periferia.

CÓMO INTERPRETARLO

Cuando coloreas un mandala, estás entrando en el reino íntimo y sagrado de tu ser interior. Al hacerlo, conectas con fuerzas profundas que existen en ti y despiertas información contenida en tu mente subconsciente. Por tanto, el mandala se convierte en un canal de introspección que te abre las puertas del conocimiento universal y de ti mismo como parte armónica de un todo perfecto. Aunque este diálogo siempre está presente, puedes buscar o no conocer su mensaje conscientemente. Si decides no hacerlo, de todas maneras

recibirás los múltiples beneficios mentales, emocionales y espirituales que de por sí da el coloreado y que no requieren de ninguna interpretación. Si, por el contrario, decides establecer un diálogo con el mandala, recuerda que nadie podrá interpretar el mensaje mejor que tú, pues las asociaciones personales que hacemos con los colores y los símbolos dependen en gran parte de nuestras experiencias con ellos.

El diálogo puede suceder desde el momento en que empiezas a crear el mandala. Irás notando que el propio dibujo te pide el color o es el que marca el orden en que lo colorearás. También puedes comunicarte con el mandala una vez terminado, observándolo detenidamente y permitiéndote de manera intuitiva sentir lo que los colores y las formas te muestran. Tu mandala actúa como un espejo que refleja aquello que guardas en tu interior.

Puede que, mientras pintas, te llegue una frase, un recuerdo o una sensación. Todo esto podrá ayudarte a entender su mensaje o darte una ruta para la búsqueda del mismo. Permanece atento a tus sensaciones y a tus pensamientos. Incluso, a los juicios que pueden aparecer. Toma nota de ellos, pues pueden contener claves que te ayudarán a entender lo que el mandala te está diciendo.

Lo más probable es que la figura que tienes ante ti te resulte hermosa y sientas una sensación gratificante al reconocer tu propia belleza en el mandala terminado. Sin embargo, si llegara a resultarte frustrante o desagradable lo que observas, no te preocupes, pues ello te está indicando adónde debes llevar más atención, amor, compresión, paciencia, perdón, gratitud o armonía.

Las siguientes preguntas te ayudarán a empezar la comunicación con tu mandala. Cuando las formules, permite que las respuestas surjan espontáneamente.

¿Qué te dice el color de tu mandala?

- ¿Predomina algún color?
- ¿Qué color es el que menos presencia tiene?
- ¿El tono general es claro o es oscuro?
- ¿Tiene colores vivos, cálidos o fríos?
- ¿Hay variedad de colores o, por el contrario, es monocromático o con pocos colores?
- ¿Qué veo de mi estado de ánimo a través del color?
- ¿Están los colores unidos de manera armónica y complementaria, o, por el contrario, están riñendo entre sí?

Una vez hayas analizado esto, busca en ti las asociaciones que haces con los colores y ve anotándolas, pues de esta manera podrás ir creando tu propio diccionario de símbolos. Posteriormente, revisa el significado del color o de los colores que se encuentra al inicio de este libro.

¿Qué te dice el centro de tu mandala?

- ¿El centro del mandala tiene movimiento, es estático o armónico?
- ¿Qué sensación me produce verlo?
- ¿Me parece que está unido al resto del mandala, o está desprendido?
- ¿El centro del mandala dialoga en color y ritmo con el resto?

Todas estas respuestas te darán información sobre cómo se encuentra tu propio centro, y sobre el estado de integración entre tu ser interior y tu realidad. El núcleo del mandala será la representación de tu centro o de la situación sobre la cual estás meditando.

¿Qué te dicen las formas de tu mandala?

- ¿Algunas formas que antes no eran perceptibles lo son ahora?
- ¿Cuáles son esas figuras que tomaron más importancia?
- Busca si esas formas son simbólicas o metafóricas para ti. De nuevo pregúntate acerca de las asociaciones que haces con ellas y toma nota.

Ten presente que somos seres cambiantes por naturaleza y que, por tanto, habrá días en que quizás te resulte más fácil o más difícil dialogar con tu mandala. Esto puede estar relacionado con los estados de ánimo, con la profundidad, la importancia o lo oculto que se encuentre el tema que se te esté revelando. No olvides que hay aspectos de nuestras vidas que hemos ocultado consciente o inconscientemente y de los cuales huimos... Así que es muy posible que se interpongan esos mismos obstáculos en el momento de intentar la interpretación, pero, si insistes, el instante de revelación ha de llegar, quizás trabajando otros mandalas, repitiendo el mismo o lanzándote a crear uno propio.

Volver a observar los mandalas realizados pasado un tiempo puede hacer surgir nuevas intuiciones igual de válidas a las que hiciste cuando lo coloreaste. Incluso, puede ser muy revelador volver a colorear el mismo diseño pasado un tiempo. ¡Te sorprenderás al ver todo lo nuevo que un mismo mandala puede mostrarte!

LA PROSPERIDAD Y LA ABUNDANCIA COMO UN ESTADO NATURAL

Existe una idea muy generalizada en Occidente según la cual ser próspero es vivir en riqueza económica. Esto anula la posibilidad de reconocer los regalos intangibles de la vida que aunque no pertenezcan al mundo de la materia, generan infinito valor y riqueza en nuestra existencia: la paz, el amor, la salud, la alegría, la amistad, la compañía, la creatividad, el conocimiento del ser...

Ideas como esta, que provienen de un pensamiento condicionado principalmente por factores externos como la cultura a la que pertenecemos, la educación que recibimos y la relación que nuestros padres han tenido con el dinero, nos llenan de limitantes que nublan la confianza en nosotros mismos y en la abundancia de la Tierra. Cuando dejamos de entender la riqueza como una consecuencia natural de fluir con la vida, y en vez de eso la percibimos como un propósito en sí misma, sin darnos cuenta limitamos el flujo constante y abundante que nos corresponde. Paradójicamente, buscamos entonces salir de la escasez concentrándonos en ella. Ponemos toda nuestra atención y capacidad creativa en lo que no tenemos y, así, seguimos atrayendo más carencia a nuestra realidad.

El temor a la carencia, la culpa por tener cuando otros no tienen y la idea de que no somos capaces, merecedores o dignos de las bendiciones del universo son conceptos que nos alejan de la infinita fuente de recursos y posibilidades que es la vida. Afortunadamente, cada uno de nosotros puede decidir reevaluar sus creencias limitantes y reem-

plazarlas por unas que estén acordes con la prosperidad que queremos manifestar en nuestra vida. Este libro es una herramienta para lograrlo. A través de sus páginas podrás identificar y modificar los patrones limitantes de pensamiento que te han desconectado del flujo abundante de la Tierra y te abrirás a la posibilidad natural de crear realidades de abundancia y prosperidad.

Regálate este viaje a tu corazón. Reconócete como parte del universo, que es próspero e infinito, y recuerda que ser abundante no solo es tu derecho natural, sino, también, tu obligación sagrada.

LO QUE ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO

A continuación encontrarás once sesiones, cada una de ocho mandalas, a través de las cuales podrás construir la vía hacia la prosperidad que te corresponde y de la que quizás te hayas desconectado porque te has distraído de tu verdad.

Cada sesión comprende una visualización que te preparará para entrar en tu interior, así como preguntas de reflexión y una afirmación que potenciará tu capacidad de crear una realidad de abundancia total. También encontrarás unos renglones al reverso de algunos diseños para que anotes las sensaciones, ideas y revelaciones que llegan a ti mientras coloreas.

Recuerda que, con esta práctica, nuestra mente y nuestra alma se abren y podemos sembrar en ellas nuevas verdades. Estas germinarán muy pronto en tu vida si las cuidas con amor y disciplina.

¡Buen camino!

MANDALAS PARA RELAJARTE Y CENTRAR TU ATENCIÓN

La manifestación física de tus anhelos nace de la relajación y una atención centrada. No se puede crear desde una mente agitada o un cuerpo emocional inquieto. Por eso, te sugiero que inicies este viaje dedicando un momento a acallar tus pensamientos.



VISUALIZACIÓN

Adopta una postura cómoda, ojalá sentado, y con tu espalda recta. Cierra los ojos y respira profundo tres veces. Mientras lo haces, pronuncia mentalmente tu nombre, permitiendo que toda tu atención se centre en ti y trayendo toda tu conciencia a este momento. Imagina que cada una de tus siguientes inhalaciones recorre tu cuerpo, tu cerebro y tu corazón, y que, con cada exhalación, liberas toda la tensión física, pensamientos distractores y emociones perturbadoras. Mientras exhalas, repite mentalmente: "Suelto y libero mis tensiones físicas, mentales y emocionales". Permanece inhalando y exhalando por unos minutos y observa que tu respiración se hace mas profunda y te vas sintiendo más presente, más relajado.

Imagina que te desplazas a tu lugar preferido en la naturaleza. Observa en el entorno la belleza generosa que te rodea: la claridad del cielo, el brillo del sol, la frondosidad de los árboles. Nota que priman los colores verde y azul. Imagina que estos colores llegan a ti a través de tu respiración. Con el aire que inhalas toma esos colores y llévalos a tu mente, y siente que esta se aquieta y que el azul y el verde van calmando las emociones de tu corazón. Nota que su palpitar irradia una luz de esos colores, te llena de tranquilidad y silencia el ruido de tu mente. Ahora solo escuchas tu silencio interior y te dispones a colorear.

