

# Mandalas para meditación

Los mandalas que encontrarás aquí son útiles para meditar y potenciar diferentes estados y chakras, como así también para alcanzar la plenitud. No hay un orden estipulado en su uso, pero es preferible comenzar desde el primero y utilizar cada uno un mínimo de una semana antes de pasar al siguiente. Luego de este proceso, puedes usarlos de forma indistinta cuando lo necesites.

Para todos los mandalas a continuación, la técnica que recomiendo es la siguiente:

1. Sientate con la columna erguida y en un lugar preferentemente sin respaldo. Coloca tus manos sobre tus rodillas con las palmas hacia abajo: no lo hagas hacia arriba y no unas las yemas de los dedos). Ten en cuenta que pies y brazos no deben estar cruzados.

2. Ahora, respira profundamente cinco veces con los ojos cerrados, concentrándote en tu tercer ojo (un poco más arriba del entrecejo o hueco de las nariz). Cuando inhales cuenta hasta 4, luego retén la respiración contando hasta 8 y finalmente exhala en 12 tiempos (si estos tiempos te demandan un esfuerzo importante, realiza el conteo de forma más rápida o utiliza la siguiente variante: 4-4-8).

3. Abre los ojos despacio. Mantente en el mismo nivel de relajación. Mira el mandala de forma fija (trata de pestañar lo menos posible realizando lo que se denomina visión desfocalizada: no miras ningún punto en particular sino la totalidad de la imagen) e intenta captar-percibir su energía. El tiempo que harás esto será el suficiente hasta que sientas la energía. Es importante que en este paso no realices ningún conteo y que permanezcas lo más perceptible que puedas, abriendo tu corazón y mente para que la energía fluya.

Reiki está fluyendo a través de la imagen...

---

Todos los mandalas pueden descargarse a la computadora haciendo clic en el botón derecho del mouse y luego en Guardar como...

Ingresa a la página de cada Mandala:

Mandala 1: El despertar del amor incondicional universal

Mandala 2: La concentración de la energía, el equilibrio y la conexión espiritual

Mandala 3: Desatanudos y desbloques emocionales, espirituales y físicos

Mandala 4: Liberación, cambio y adaptabilidad

Mandala 5: Equilibrio y armonía entre corazón y mente