

Mandalas: el universo que cabe en un círculo

(10-27 de noviembre 2020)

Un mandala es una expresión de arte, símbolo espiritual de ciertas religiones orientales, como el budismo o el hinduismo , cuyo propósito es conectar con la energía del universo por medio de un diseño circular (de ahí viene su nombre, que en sánscrito significa “círculo”). De hecho, si observamos la naturaleza, estamos rodeados de mandalas: nuestros ojos lo son, las flores o la tela de araña; incluso las galaxias : Todo está hecho de círculos y todo se organiza en torno a un mismo punto.

Los elementos que se incorporan en los mandalas, siguiendo ese patrón geométrico propio de la naturaleza, tienen siempre una disposición concéntrica en la que se pueden incluir, además, formas orgánicas en representación de objetos esenciales para el universo.

La técnica es libre y cualquier material resulta aceptable : arena, piedras, sales, rotuladores, pintura al óleo... Son algo muy personal cuyo diseño se adapta a los gustos, necesidades o circunstancias de cada uno.

Más allá de resultar una simple expresión estética, los mandalas se emplean como instrumento de relajación (mientras se están realizando) y de concentración (al observarlos). Sus beneficios para calmar la mente y potenciar sus capacidades han llegado a convertirlos en objeto terapéutico para todas las edades.

(Información extraída de la página web www.creamoshogar.es/cuadros-mandala/)

También puedes consultar información sobre los mandalas de Cristina en sus cuentas de fb [cristina,arte con mandalas](#) o Instagram [cristina_artemandalas](#)



Un poquito sobre mí

Me llamo Cristina Flores Ternero y nací en Málaga , en 1975.

Estudí en este mismo colegio, el Maravillas, y me diplomé en Ciencias Económicas y Empresariales. He realizado posteriormente varios Master en Fiscalidad, Contabilidad y Auditoría de Cuentas. Llevo 21 años trabajando en este sector de mi especialidad.

Desde siempre me han gustado las manualidades y la pintura. Esta última es una afición a la que me dedico para

controlar estrés del día a día, y que al cabo del tiempo se ha convertido en una pasión, en un disfrutar de la vida, en un viaje de la mente al corazón.

Quiero compartir con vosotros mis mandalas y un par de consejos que aplico a diario. Espero que os sirvan:

1. “Dedícate a lo que te apasiona, no pienses que no lo puedes conseguir o que no puedes vivir de eso; son ideas que te limitan; cambia el NO por un SI”.
2. “Sea lo que sea que hagas, disfruta del camino hasta conseguirlo”.

Cristina Flores Ternero