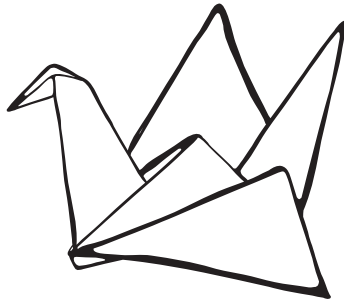


Mandalas y otros dibujos zen para colorear



DIANA

ZEN

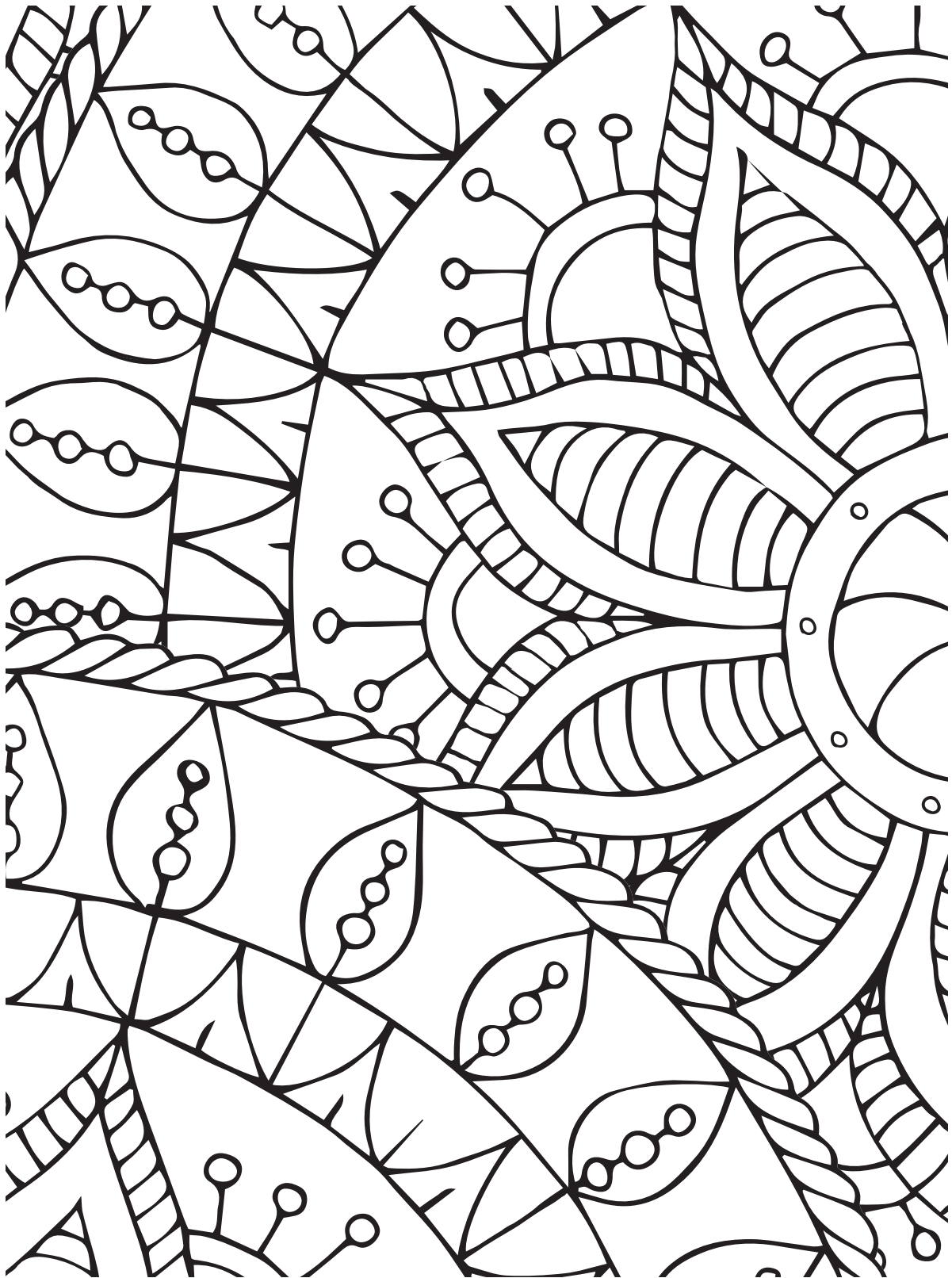
El Zen es una escuela del budismo mahayana de fuerte implantación en extremo oriente y el sudeste asiático. Al llegar a China desde la India en el siglo VI d. C., el budismo renunció a buena parte de su contenido abstracto y se centró en las prácticas de meditación y en la atención al instante presente como vía de acceso a la iluminación y la plenitud del ser. Con el paso de los siglos, el Zen se implantó en Vietnam, Corea y Japón, donde terminó de refinar sus prácticas de meditación y sus técnicas de introspección para conseguir el despertar de la conciencia y la comprensión de que la realidad no es otra cosa que un tapiz de procesos interrelacionados y que el ser humano es apenas un hilo en esa inmensa trama.

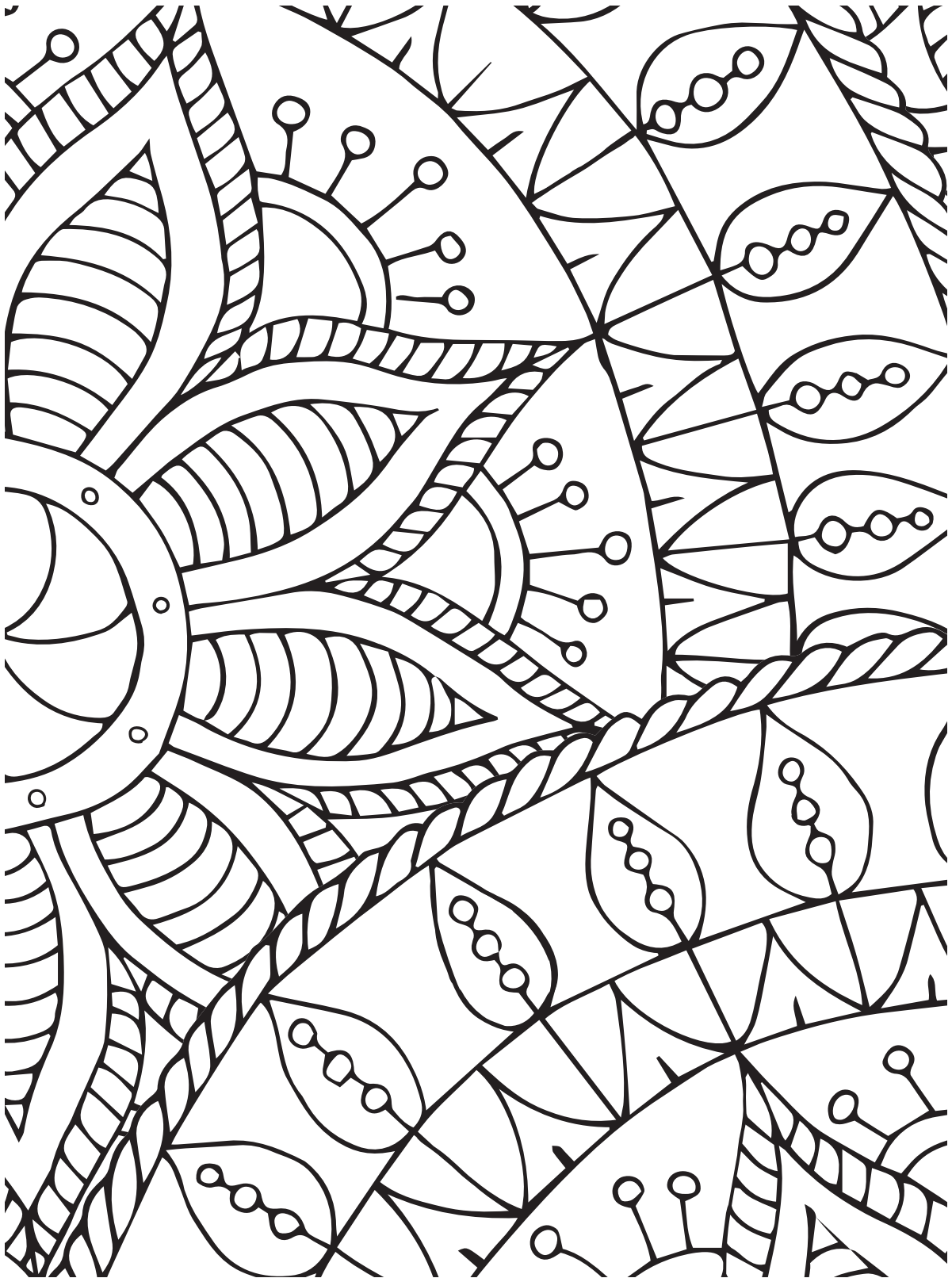
El Zen ha impregnado toda la cultura de extremo oriente y ha llegado a ser una forma de vida, una inclinación de la mirada que recrea la realidad desde la atención, el asombro y la delicadeza. En Occidente el budismo Zen ha generado una fuerte fascinación y despertado todo un abanico de connotaciones sensoriales, aplicándose a diversos objetos, costumbres y estilos artísticos. El concepto terapéutico del mindfulness —o atención plena— tiene en el Zen una de sus principales fuentes de inspiración.

En estas páginas aparecen una serie de mandalas y otros dibujos Zen para colorear diseñados especialmente para beneficiarnos de la serenidad y la relajación que produce concentrar la atención en una actividad creativa. Colorear es una terapia muy eficaz para combatir la apatía, la tristeza o el estrés. El hecho de elegir la figura que vamos a pintar permite reforzar los estados anímicos positivos y superar los negativos para equilibrar nuestra mente y recuperar la energía. Solo hay que atreverse a explorar la dimensión de color y disfrutar de la calma que nos aportará esta terapia antiestrés.



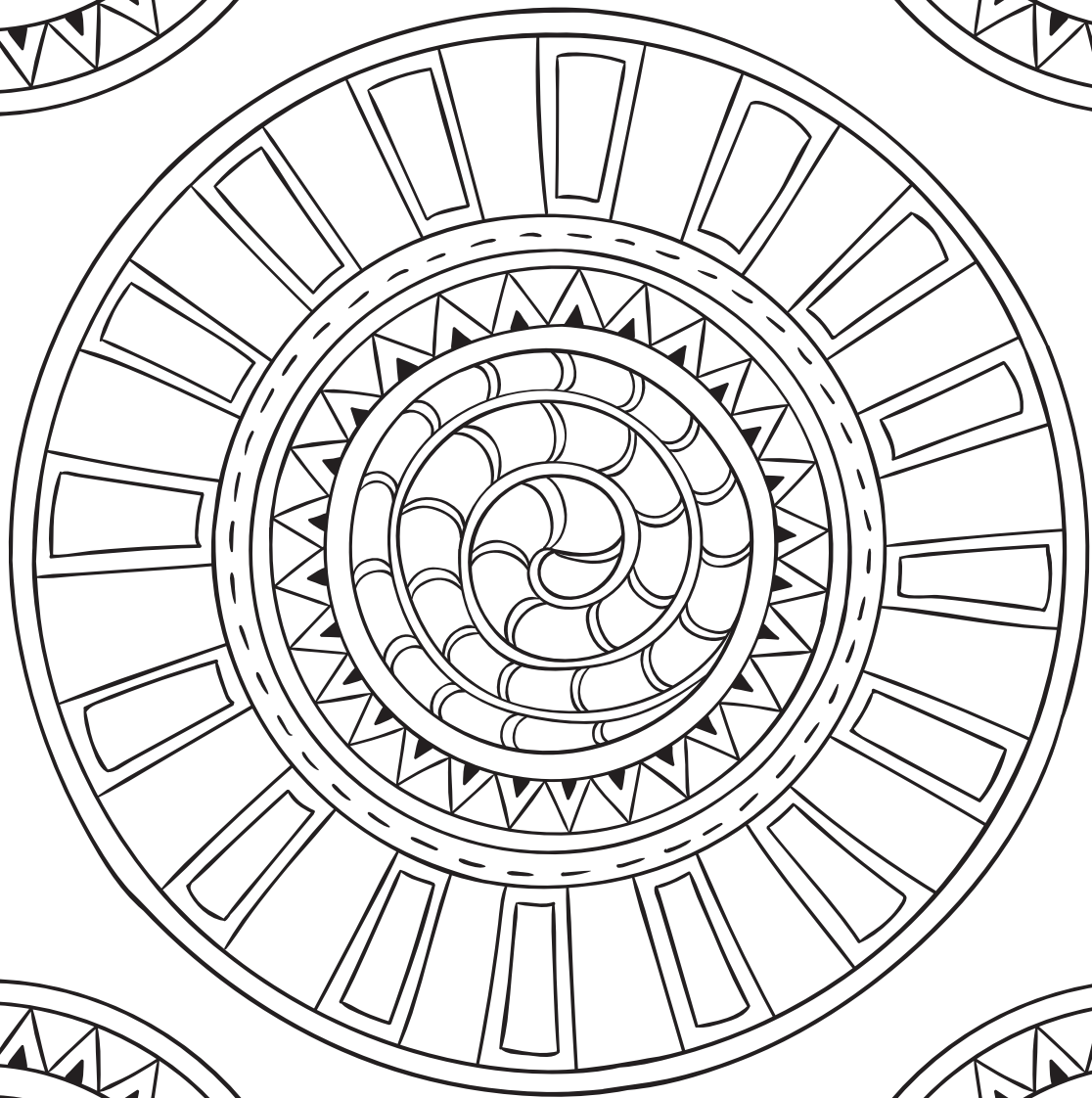


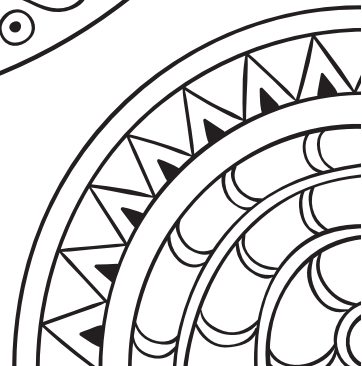
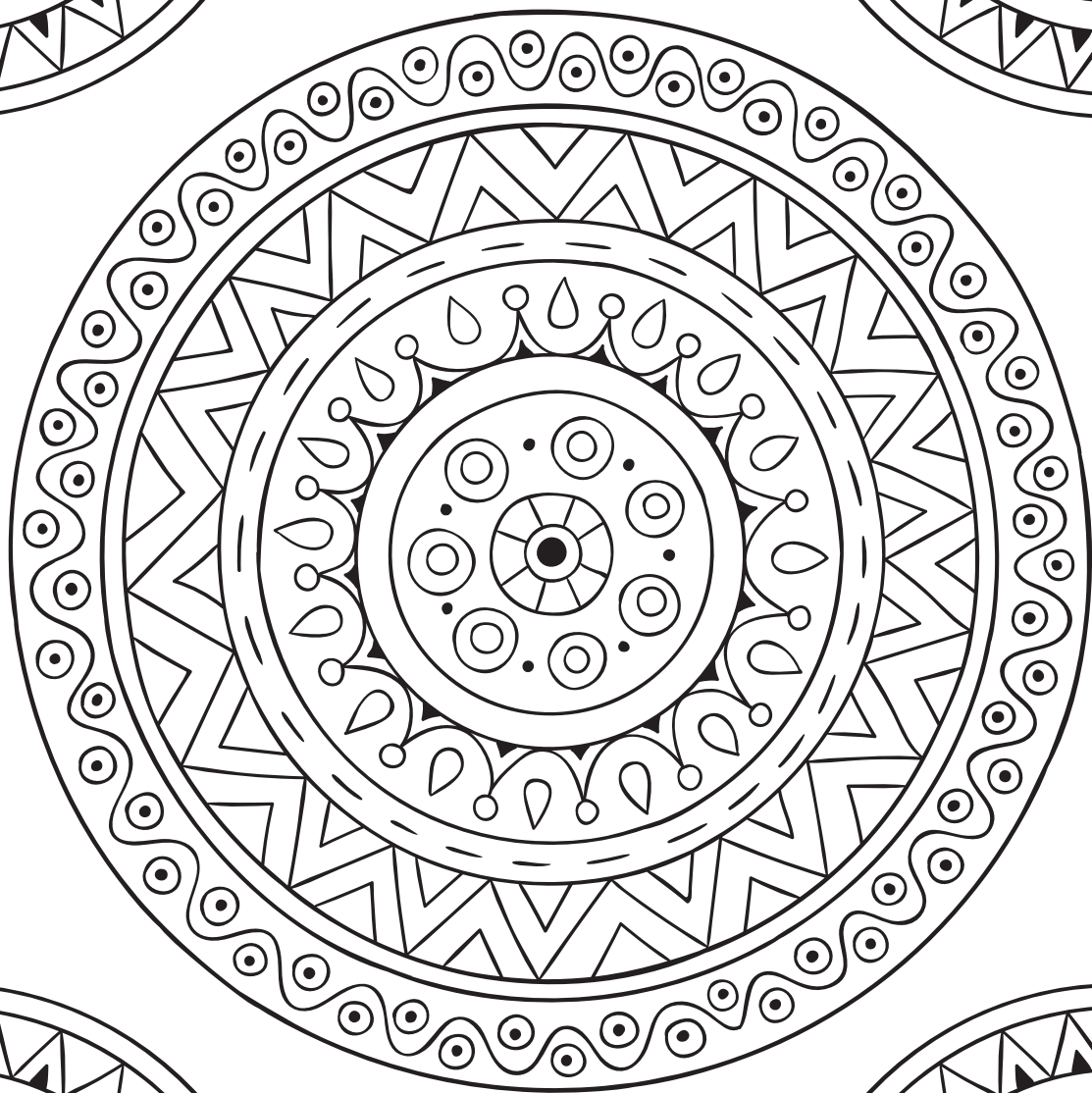


















**«Cuando la mente es pura,
la alegría le sigue como una sombra
que nunca se va.»**

Buda

