

Obsah

Co je to mandala?	7
Kruh	
Střed	
Jak mandaly působí	12
Uklidnění pro oči a uši	
Hranice a svoboda	
Koncentrace a soustředění	
Pořádek a pravidla	
Pečlivost a trpělivost	
Jak se s mandalami zachází	20
Vhodná doba	
Okolí	
Barvy	
Výběr	
Stupeň obtížnosti	
Začátek	
Sám nebo společně?	
Použití	22
Mandaly samostatně namalované	24
Mandaly samostatně vytvořené	25
Mandaly a vyprávění	28

