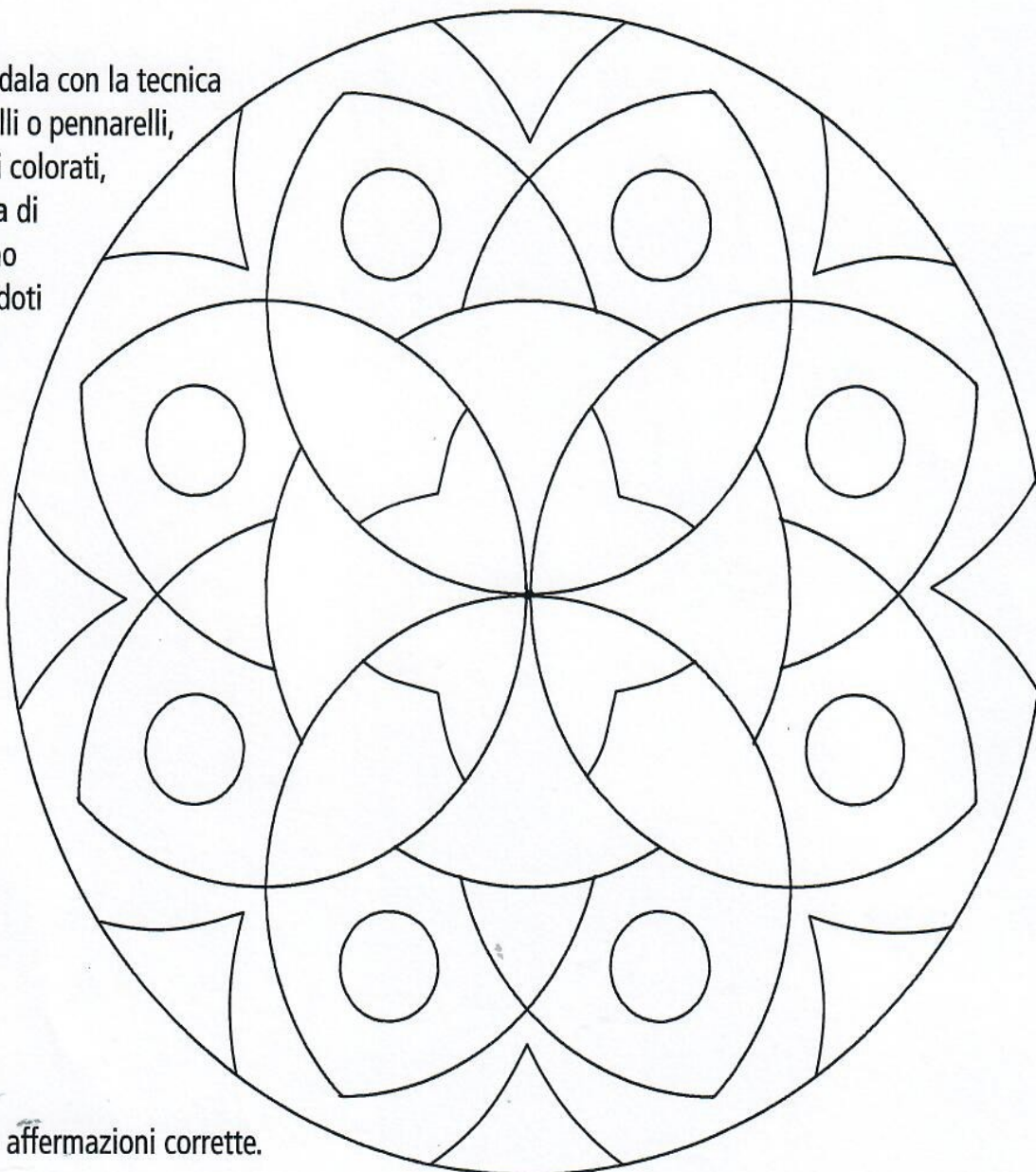


Il mandala

Il termine **mandala** significa cerchio o ciclo; indica un disegno composto da varie figure geometriche. I mandala possono essere eseguiti in tanti modi diversi, impiegando differenti materiali: l'importante è creare un equilibrio tra le forme rappresentate. Nella tradizione orientale, i mandala vengono usati anche come esercizio utile allo spirito e alla mente, per ritrovare calma e concentrazione.

- 1** Colora questo mandala con la tecnica che preferisci: pastelli o pennarelli, pastelli a cera, gessi colorati, puntinismo... Cerca di lavorare nel massimo silenzio, concentrandoti con precisione nella coloritura, come fanno i monaci buddisti.



- 2** Segna con una X le affermazioni corrette.

- ☐ Il simbolo dei Buddisti è la ruota a 12 raggi.
- ☐ Il libro sacro per i Buddisti è il Corano.
- ☐ Il luogo di culto buddista è la pagoda.
- ☐ Buddha indicò ai suoi seguaci otto regole per raggiungere la felicità, chiamate Ottuplice Sentiero.