

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم.....
۹	بخش اول: نقوش دایره‌ای برای آرامش ذهن.....
۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	جهان ماندالاها.....
۱۴	لایبرنتز.....
۱۵	سمبل‌های سلتی.....
۱۶	سمبل‌های مسیحیت.....
۱۷	ماندالای بومیان آمریکا.....
۱۹	نقاشی شنی ناواهوها.....
۲۱	یانتراهای هندو.....
۲۲	ماندالاهای بودایی.....
۲۳	ماندالای شنی تبتی.....
۲۵	ماندالاهای مدرن.....
۲۷	ماندالاها در آسمان.....
۲۸	ماندالاها در زمین.....
۲۹	ماندالاهای انسانی.....
۳۰	الگوهای کیهانی.....
۳۱	خلق یک ماندالا.....
۳۲	ماندالای بودایی: آماده‌سازی.....
۳۵	رسم یک ماندالای بودایی.....
۴۰	رسم ماندالای بومیان آمریکا.....
۴۴	ماندالای شخصی.....
۴۵	تصویر چرخ زمان.....
۴۵	ماندالاهای زمین.....
۴۶	ماندالاها در خانه.....
۴۶	راه‌های دیدن.....
۴۷	رنگ‌ها.....
۴۸	چاکراها.....
۴۹	اشکال و اعداد.....
۵۲	شفا با ماندالاها.....
۵۴	مرکز ماندالا.....
۵۵	آموزه از ماندالا.....
۵۷	سخن پایانی.....

۵۹.....	بخش دوم: مراقبه کنید و آرامش درونی به وجود آورید.....
۶۱.....	پیشگفتار نویسنده.....
۶۳.....	دبیاچه.....
۶۸.....	ماندالا در سنت جهان.....
۶۹.....	ماندالا در بودیسم و هندویسم.....
۷۳.....	ماندالا در اسلام، یهودیت و مسیحیت.....
۷۳.....	سمبل‌های کابالایی.....
۷۵.....	ماندالا نزد سرخ‌پوستان و شمن‌ها.....
۷۶.....	چرخ درمان.....
۷۷.....	جشن آتش در میان قبیله مایا.....
۷۸.....	پیک آشتی در مراسم آیینی.....
۷۹.....	ماندالا در سراسر جهان.....
۸۲.....	قلمرو شفابخشی کافران (غیرمسیحی).....
۸۴.....	ماندالا در روان‌شناسی.....
۸۶.....	رنگ‌ها و سمبل‌های سنتی.....
۸۶.....	رنگ‌ها.....
۹۳.....	سمبل‌ها.....
۱۰۴.....	تهیه ماندالای شنی.....
۱۰۶.....	آماده شدن برای مراسم مذهبی.....
۱۱۰.....	مراقبه.....
۱۱۳.....	تهیه شن ماندالا.....
۱۱۶.....	پراکندن و پاشیدن.....
۱۱۸.....	تهیه یک ماندالای شفادهنده.....
۱۲۰.....	ماندالایی برای درمان خودتان.....
۱۲۷.....	ماندالا به‌عنوان بخشی از آیین درمان‌های سنتی.....
۱۲۹.....	تهیه ماندالا برای تقویت قوای درونی.....
۱۳۴.....	تنظیم یک ماندالا برای تقویت شخصی.....
۱۳۶.....	تصویرسازی برای قدرتمندی.....
۱۳۹.....	تهیه یک ماندالای آزادی.....
۱۴۰.....	سمبل صلح.....
۱۴۲.....	مراقبه.....
۱۴۵.....	ماندالا به‌عنوان قسمتی از جشن‌های آزادی.....
۱۴۶.....	دیگر خدمات ممکن ماندالا.....
۱۴۶.....	رسم ماندالای دسته جمعی.....
۱۵۳.....	ماندالاهای کشیده شده، علامت‌گذاری شده.....
۱۵۸.....	ماندالاهای سه بعدی.....