

Nelle religioni orientali il mandala è un disegno a simmetria radiale che simboleggia l'universo. Basato soprattutto su cerchi e quadrati e realizzato con la sabbia, viene usato durante la meditazione.

Puoi creare il tuo mandala con oggetti qualsiasi, anche quelli che si trovano in cucina. L'importante è ripetere la stessa sequenza lungo gli assi di simmetria secondo questa procedura:

- Crea un centro con un tappo o un altro oggetto compatto e disponi a croce quattro oggetti più lunghi, come le mollette per il bucato [a].
- Inserisci altre quattro mollette a 45° in modo da creare una struttura stellare a otto punte [b].
- Procedi riempiendo con altri elementi, come i bastoncini del gelato o gli stuzzicadenti, lo spazio tra le mollette [c] e aggiungi in questi settori altri oggetti più piccoli, come la pasta [d].
- Continua la struttura lavorando lungo la stella principale [e]. L'importante è che ogni elemento venga ripetuto sempre negli otto settori. Quando avrai finito, fai una foto del tuo mandala [f] e cominciane uno nuovo con altri materiali.

