

‘El mandala oculto’, el nuevo y revelador libro de Pedro López Pereda

Miembro de la Asociación Profesional de Profesores de Yoga de Madrid, Pedro López Pereda continúa sus enseñanzas con ‘El mandala oculto’, una guía práctica centrada en los mandalas como medio canalizador hacia el descubrimiento interior

Pedro López Pereda descubrió el yoga en 1965 y, desde entonces, ha dedicado su carrera profesional a transmitir las enseñanzas adquiridas sobre esta disciplina y sus diversas ramas. Desde métodos para relajar y despejar la mente hasta el camino hacia la autorrealización, todo aquel que desee iniciarse o profundizar en la meditación y el yoga encontrará una gran ayuda en los diversos textos escritos por este autor. Sin ir más lejos, El mandala oculto, su último libro publicado, invita a realizar un viaje interior y de descubrimiento para dar respuestas a preguntas complejas relacionadas con el sentido de la vida.

Los capítulos que forman El mandala oculto empiezan con una cita de pensadores, maestros, científicos, artistas y filósofos a modo de enseñanza. Entre estas importantes figuras, se encuentran Mahatma Gandhi, Voltaire o Morihei Ueshiba. Obviamente, sin dejar nada al azar, esas breves líneas están seleccionadas de acuerdo al tema concreto que se va a tratar y su finalidad es la de introducir y reforzar el aprendizaje. De esta manera, los lectores se van sumergiendo desde la primera página en sabias palabras que les hacen reflexionar sobre ellos mismos y sobre el mundo que les rodea. Se revela que hay tantas verdades como seres vivos, que una verdad no vale más que la otra y que muchas veces las personas no son capaces de ver más allá de su ombligo. Cada ser vivo y cada elemento están conectados por el misterio de la vida, todos están unidos.

El objetivo de mi último libro es proporcionar respuestas a todas aquellas personas que en algún momento se han preguntado: “¿Qué estamos haciendo aquí?”. El mandala oculto ofrece respuestas sorprendentemente coherentes y asombrosamente lógicas, al tiempo que nos presenta una estructura gráfica que sustenta estas afirmaciones de forma íntegra y desprovista de planteamientos ideológicos.

Pedro López Pereda comparte la experiencia vivida en su marcha por el Tíbet para dar al lector, además, un toque de atención. No solo quiere mostrarle la ruta hacia el conocimiento, sino que también le recuerda que en cada uno está la decisión de pasar por la vida de puntillas o de despertarse del letargo en el que se halla. Hay que abrir bien los ojos para ver el mundo y para que cada uno se perciba como lo que es: un universo completo o microcosmos creado a imagen del macrocosmos del que es todo y parte.

Mientras el autor cuenta las razones que le llevaron hasta aquellas tierras y cómo comenzó el descubrimiento de ese mandala oculto, el lector se desliza por las fotografías a color que acompañan la historia o enseñanza. Se obtiene así una división en dos partes que interactúan y se apoyan para acercar la experiencia del narrador, que se convierte en un guía. Por un lado, el lector halla un libro de

viajes o álbum construido a partir del relato visual y, por otro lado, lee un libro de autoayuda sustentado en la palabra, en el relato literario. De hecho, el libro comienza con el discurso del autor sobre el viaje al Tíbet para compartir sus vivencias y, poco a poco y sin darse cuenta, los lectores encuentran los capítulos didácticos. Se genera una mezcla entre guía y libro de aventuras muy entretenida y, más importante aún, práctica y reveladora.

No puedo negar que desde joven me había sentido atraído por el Tíbet. En el momento en que surgió aquella oportunidad, no me lo pensé mucho y, cuando nos limitaron el equipaje, decidí reservar una parte importante de la bolsa para incluir los elementos que utilizaba en mi práctica de yoga. De todos modos, fui sin grandes expectativas y creo que, precisamente por ello, el viaje se convirtió en una gran experiencia.

El mandala oculto acerca la cultura india, hace sentir ese “algo” especial, ese halo místico de oriente. Y esto es gracias a la aportación del autor, cercana, sincera y libre de planteamientos ideológicos, y a los ejemplos ilustrados sobre posturas y ejercicios, en los cuales el autor profundizará en una segunda parte de este libro. Sin olvidar las representaciones del objeto de estudio, los mandalas, que quedan perfectamente explicados para que se produzca un aprendizaje real (de poco sirve la teoría sin una práctica que materialice las palabras).

Creo que no lo decidí yo, sino que lo decidió el mandala por mí. Desde que realicé la primera maqueta de cartón, me sentí atraído por él, pero, cuando lo vi en conjunto, no tuve más remedio que rendirme ante su evidencia.

Si estoy escribiendo estas líneas es porque creo que el mandala puede aportar mucho a algunas personas que se han planteado los porqués de su vida.

La actividad de colorear mandalas triunfa en la actualidad como medio para aliviar el estrés, si bien es cierto que un porcentaje de la población solo se acerca a ellos porque lo ha visto al influencer de turno. Quitando esto, la capacidad calmante de los mandalas es innegable. A través de la concentración y la mezcla de formas y colores, la mente comienza a entrar en una nueva dimensión en la que lo único importante es el dibujo que se halla delante. Cada línea y cada tonalidad influyen en la psiquis y viceversa, fomentando la creación de sinergias positivas, la tranquilidad y la conexión de la persona con su interior. El simple hecho de colorear aporta sosiego al espíritu cuando este se desestabiliza. Los mandalas enlazan el mundo interno con el externo y funcionan como centros de energía que ayudan a transformar la visión personal y la visión sobre el entorno.

Asimismo, el proceso de aprendizaje es distinto dependiendo de la persona y siempre se da por niveles, de modo que la mirada cambia al tiempo que se asciende por la espiral del descubrimiento. Cada mandala esconde un significado diferente según la persona que lo dibuja, pues los estados de ánimo, las emociones, las intuiciones y los pensamientos influyen en la elección de las formas y los

colores. Pedro López Pereda quiere ilustrar al público a través de este hallazgo para abrir una puerta hacia respuestas que aún se resisten; con su libro *El mandala oculto*, lo consigue de forma magistral.

Para los budistas, un mandala es una herramienta que lleva hacia la iluminación. Es la representación pictórica de un foco de energía cósmica que abarca toda manifestación de cuanto existe en el universo. Se utiliza como soporte en algunas técnicas de meditación, pues hace aflorar al ser, nuestra identidad, despertando el conocimiento oculto en nuestro interior.

El mandala oculto, de Pedro López Pereda. Disponible en:

Revista Rerum Natura

Amazon

Casa del Libro

Fnac

El Corte Inglés

Agapea

Librería Bohindra

El Jardín del Libro

AlfaOmega

Biografía

Pedro López Pereda es practicante de yoga y meditación trascendental desde hace más de 30 años. Descubrió el yoga en 1965 y empezó a profundizar en la meditación en 1972, en el centro de Maharishi Mahesh Yogi. Desde ese momento, se abrió a un amplio espectro de métodos que culminó en 1990, cuando entró como alumno en el Centro Iyengar de Madrid durante diez años. En 2001, creó el Centro de Yoga y Autorrealización Namaskar como director y profesor del mismo, influenciado por las enseñanzas de Antonio Blay. Actualmente, es miembro de la Asociación Profesional de Profesores de Yoga de Madrid y maestro de Reiki desde 1977.

En 2008, creó con Isabel Hernández y Teresa Luquero la Fundación Yoga, donde es presidente y profesor de yoga. Ha publicado diversos libros y ha participado como ponente en diversos congresos de yoga.

También trabajó como experto en accesibilidad y discapacidad en empresas del grupo de la Fundación ONCE. Participó intensamente diseñando y formando al personal de atención a personas con discapacidad en servicios como Atendo de Renfe o el de AENA en los aeropuertos españoles. Experto en cursos de yoga para personas con discapacidad, especialmente para personas con ceguera.

Ha colaborado como profesor de postgrado en las siguientes universidades: La Salle (10 años de profesor y tutor), Universidad de Jaén, Univ. Internacional de Andalucía, Univ. Politécnica de Madrid,

Univ. de Cantabria, Univ. de Oviedo.

Algunos de sus libros publicados solo o en colaboración con Isabel Hernández: Diseñando un Ser Consciente, Manual de instrucciones del Ser Humano, El Nacimiento del Yoga, El Origen de los Ásanas, Viyoga, Viaje hacia el Ser, Cómo poner la Mente en Blanco. Los Planos del Crecimiento Espiritual, ¿Y yo? ¿Estoy muerto?

Datos de contacto:

Editorial Falsaria

664563753

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Artes Visuales](#) [Literatura](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>