

Mandala es una palabra que viene del sánscrito y significa círculo, corona, rotación, baile y ofrenda. También es conocida como rueda y totalidad.

Más allá de su definición como palabra, desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente. Se define como un sistema ideográfico contenedor de un espacio sagrado. Es una forma de arte-terapia.

Según Carl Jung, los mandalas representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente. Afirmó que el arquetipo de estos dibujos se encuentra firmemente anclado en el subconsciente colectivo. Representa al ser humano. Interactuar con él nos ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar nuestra creatividad y a reconectarnos con nuestro ser esencial.

Es como comenzar un viaje hacia nuestra esencia, nos abre puertas hasta ahora desconocidas y hace que brote nuestra sabiduría interior.

Tabla de Colores

Rojo, Primer Chakra. Es el color del amor, la pasión, la sensualidad, la fuerza, resistencia, independencia, conquista, impulsividad, ira, y odio. Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo. Incrementa la confianza y seguridad en sí mismo, permite controlar la agresividad y evitar querer dominar a los demás. En el aspecto físico proyecta energía la parte inferior del cuerpo, suministra fuerza a los órganos reproductores. Esencia de supervivencia.

Naranja, Segundo Chakra. Energía, optimismo, ambición, actividad, valor, confianza en sí mismo, afán de prestigio, frivolidad. Fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente. Incrementa la autoestima, ayuda a enfrentar todos los retos para la evolución de la persona. Enseña a utilizar los éxitos o fracasos como experiencias y aprendizajes. Propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos o las metas. En el aspecto físico proyecta energía al intestino delgado y colon, todos los procesos metabólicos y los ganglios linfáticos inferiores.

Amarillo, Tercer Chakra. Es la luz, el sol, alegría entendimiento, liberación, crecimiento, sabiduría, fantasía, anhelo de libertad, envidia, superficialidad. Ayuda liberar los miedos internos. Permite manejar con balance el ego, las desilusiones, todo lo que afecta emocionalmente. Ayuda a canalizar mejor la intelectualidad. En el aspecto físico proyecta energía al aparato digestivo, hígado, vesícula, páncreas, bazo, y riñones.

Verde, Cuarto Chakra. Equilibrio, crecimiento, esperanza, perseverancia, voluntad, curación, integridad, bienestar, tenacidad, prestigio. Falta de sinceridad, ambición,

poder. Proyecta tranquilidad y balance en lo sentimental. Permite expresar los sentimientos más libremente. Expande el amor interno hacia uno mismo y los demás. Ayuda a liberarse del apego a las posesiones o las falsas excusas. Es el filtro del equilibrio en todo el cuerpo. Ayuda a controlar el sentido de posesión y los celos. En el aspecto físico, proyecta energía vital al sistema circulatorio, cardiovascular, corazón.

Azul, Quinto Chakra. Calma, paz, serenidad, seguridad, aburrimiento, paralización, ingenuidad, vacío. Ayuda a exteriorizar lo que se lleva por dentro, permitiendo evolucionar a medida que se van dando cambios en la vida de la persona. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse con la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás. En el aspecto físico proyecta energía a los pulmones, garganta, tráquea, ganglios linfáticos superiores y ayuda a evitar las alergias y padecimientos de la piel.

Indigo, Sexto Chakra. Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición. Permite aprender a dejar fluir los mensajes del cerebro, conectando directamente a la inteligencia de la conciencia cósmica. Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad en cualquier cosa o nivel de vida. Estimula la confianza en ser guiado por su propio sentido interior. En el aspecto físico, proyecta energía vital al cerebro, sistema nervioso, sistema muscular y óseo.

Violeta, Séptimo Chakra. Mística, magia, espiritualidad, transformación, inspiración. Pena, renuncia, melancolía. Proyecta el contacto del espíritu con la conciencia profunda del cosmos. Expande al poder creativo desde cualquier ángulo, música, pintura, poesía, arte, permitiendo a la persona expresar su visión de la realidad y su contacto con la fuente primordial, el creador del universo. Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expandirse explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.

Rosa. Amistad, sociabilidad, comunicación, imaginación, humor, encanto, egoísmo, necesidad de reconocimiento. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, autovaloración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos. En el aspecto físico, proyecta energía al corazón y te ofrece una curación completa en todos los niveles a través del rayo rosa.

Mándalas y yantras, los mapas del cosmos

8 de noviembre de 2010 | Autor: Nona Rubio

Cuando un individuo crea un mándala o un yantra sigue una tradición precisa que le lleva a representar de una manera especial el drama mismo de su alma.



Los mándalas (o mandalas) y los yantras son diagramas sagrados utilizados por el **budismo** y el **hinduismo** para representar la estructura del Universo y del ser humano, en cuanto a réplica microcósmica del macrocosmos. Estas pequeñas muestras totalizadoras de la proyección geométrica del cosmos se suelen organizar mediante un círculo (centro del universo y soporte de concentración) inscrito dentro de una forma cuadrangular. En la práctica, los yantras hindúes son lineales y geométricos, mientras que los mándalas budistas son figurativos.

El estilo y significado específico de cada mándala o yantra se explica según la época y la comunidad que lo realiza. Sin embargo, todos tienen algo en común: su patrón está organizado alrededor de un punto o raíz central, conocido como *bindu*, que representa la matriz creadora del universo, su misma esencia.

Un camino de ida y vuelta

La creación de un mándala o un yantra es, además de un minucioso trabajo que desarrolla la paciencia y la constancia, una meditación activa, un poderoso instrumento de concentración y relajación. La relación que se establece a través de la contemplación de su geometría conduce a un estado mental que invita a explorar los rincones de la psique.

Psicológicamente la forma en que se dibuja y/o pinta un mándala o yantra tiene un simbolismo específico. Así, cuando se comienza desde el centro hacia fuera se hace presente una exteriorización de las emociones, mientras que de fuera hacia dentro es la búsqueda del propio centro y la asimilación del conocimiento la que se hace patente.

La psicología occidental y los mándalas

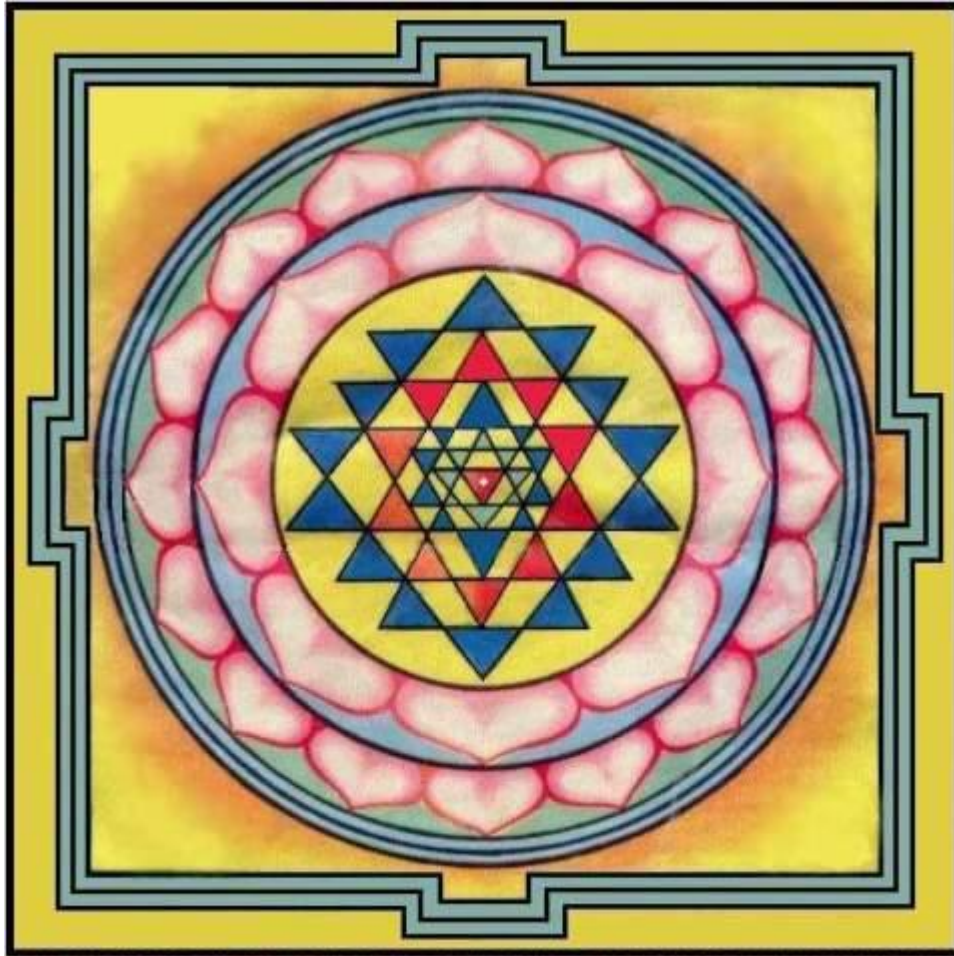
Uno de los padres de la psicología, Carl Gustav Jung, investigó los mándalas como fenómenos psicológicos. Para Jung, que consideraba que el hombre moderno estaba desintegrado, separado de sí-mismo, el mándala constituía una forma arquetípica capaz de contribuir a su integración.

"Hoy día el símbolo geométrico del círculo ha vuelto a desempeñar un papel importante en la pintura. (...) El círculo es un símbolo de la psique. El cuadrado es un símbolo de materia terrenal, del cuerpo y de la realidad. En la mayoría del arte moderno, la conexión entre esas dos formas primarias es inexistente o libre y casual. Su superación es otra expresión simbólica del estado psíquico del hombre del siglo XX: su alma ha perdido las raíces y él está amenazado por la disociación. (...) Pero la frecuencia con que aparecen el cuadrado y el círculo no debe desdeñarse. (...) Esas formas aparecen, a veces, como si fuesen gérmenes de un nuevo crecimiento".
(Carl Jung)

Jung cuenta en sus memorias que durante la Primera Guerra Mundial, siendo comandante de un campamento de prisioneros en Suiza, empezó a dibujar cada mañana un mándala que reflejaba su estado de ánimo interno. Según él, era como una radiografía de su psiquis. En ella iba observando cambios sutiles en su crecimiento personal. Era como si fuera armonizándose en torno a un núcleo, un punto central, un centro magnético que lo iba conduciendo hacia una paulatina integración. Fue así como comprendió que la meta del desarrollo del individuo es su Ser, y que su evolución no es lineal, sino espiral.

Prueba con el Sri Yantra

En India, la práctica de pintar mándalas es algo común. Existen libros, similares a los cuadernos de colorear para niños, con ilustraciones de mándalas dispuestos para ser coloreados. Se trata de un ejercicio que no requiere una destreza especial. Lo importante es dejarse conducir intuitivamente por las figuras geométricas hacia las infinitas posibilidades de subconsciente humano.



OM AIM HREEM SHREEM SRI LALITA TRIPURASUNDARI PADUKAM POOJAYAMI NAMAH

El yantra más famoso es el Sri Yantra que se compone de nueve triángulos yuxtapuestos y colocados de forma que dan origen a 43 pequeños triángulos. Cuatro de los nueve primeros triángulos están orientados hacia arriba y representan simbólicamente la energía cósmica masculina Śivá; los otros cinco triángulos se orientan hacia abajo y representan la fuerza femenina Śakti. Estos triángulos están rodeados de un loto de ocho pétalos que simboliza a Vishnú. Envolviéndolo, un loto de dieciséis pétalos, representa el poder del yogui sobre la mente y los sentidos. Encerrando este loto se encuentran cuatro líneas concéntricas que se conectan simbólicamente con los dos lotos. La triple línea que lo rodea designa la analogía entre el universo entero y el cuerpo humano.

La levedad del ser

A menudo, los mándalos o yantras se elaboran con elementos frágiles y perecederos como arena, pétalos de flores o arroz. La construcción de un mándala de este tipo es minuciosa y lleva varios días. Sin embargo, una vez terminado se destruye para cumplir con uno de los propósitos fundamentales de su filosofía: mostrar la impermanencia de las cosas promoviendo el desapego.

