

**MEDITAR CON MANDALAS**  
*Para liberar nuestras energías curativas*

Pocos instrumentos de meditación e introspección son tan profundos y míticos como los mandalas: pues liberan en nuestro interior energías curativas, nos ayudan a explorar los rincones más ocultos de nuestra mente, nos permiten enfrentar nuestros miedos y nos facilitan la solución de problemas, incluso de aquellos de los que ni siquiera somos conscientes.

Por todo esto, los mandalas han sido llamados muchas veces "cuadros mágicos" y esto no carece de sentido. . . pues si no es por medio de la magia, ¿de qué otra manera se puede explicar su increíble poder?

Todos podemos beneficiarnos enormemente de la energía que se genera al pintar o contemplar los mandalas. Gracias a la actividad creadora que llevamos a cabo, las fuerzas curativas adquieren forma propia y empiezan a fluir hacia el exterior. La relación que establecemos con nuestro mandala nos lleva a un estado de meditación, sin importar la forma en que nos relacionamos con nuestro círculo: sea pintándolo, al copiarlo de un modelo o dejando que su imagen actúe sobre nosotros al observarlo, el mandala influencia nuestro ser y despeja el camino para reconectarnos con nuestra verdadera naturaleza. . . . gracias a su capacidad de reunirnos con lo esencial de re-vincularnos con lo que conforma el centro espiritual y mental del ser humano, ponen fin a la enajenación de la vida moderna, sacan a la superficie las capacidades largamente reprimidas por nuestro estilo de vida y nos reconectan con lo más profundo y esencial de la naturaleza humana.

La **meditación** es una de las prácticas de auto-conocimiento y superación más comunes y esenciales de casi todas las religiones, medicinas y terapias alternativas que la humanidad ha creado a lo largo de su historia, mostrándonos su increíble poder sanador y de reconexión con la esencia del hombre.

Después de todo, la palabra "meditación" significa reflexión, contemplación, introspección, recogimiento de la mente y el espíritu. Es una forma de conocerse a uno mismo buscando dentro de sí lo más elemental y verdadero de la existencia.

Actualmente contamos con diversas técnicas de probada eficacia: las asanas del Yoga, la meditación mandala, el Zen, el satipatthana budista y los ritos trascendentales del Maharishi Mahesh, por nombrar únicamente los más populares de Oriente. Como así también tenemos en occidente los ejercicios espirituales del cristianismo, meditación antroposófica y las técnicas de autosugestión, la musicoterapia. . . .entre otras.

Lo importante es que, sin importar cuál sea la técnica de meditación elegida, a través de la práctica diaria nos fortalezcamos y consigamos realizarnos plenamente, ya que todas ellas (sin excepción) nos dirigen al recogimiento, o sea, nos ayudan a descender hasta nuestro centro, a lo más profundo e íntimo del Yo interior.

## **Beneficios de los mandalas**

- Encontramos el verdadero camino hacia la armonía.
- Descubrimos que no somos seres desarraigados, sino que por el contrario somos parte de una unidad con nosotros mismos y con los demás seres vivos.
- Obtenemos una nueva conciencia de nuestro ser y del mundo que nos rodea.
- Evitamos la enajenación y la individuación.
- Nos purificamos.
- Aprendemos a escuchar la voz de nuestra intuición y a seguir el camino que nos indica la naturaleza.
- Logramos conocernos mejor.
- Nos aceptamos tal y como somos en realidad.
- Nos relajamos y adoptamos una posición mucho más segura y calma ante la vida.
- Podemos manejar el estrés y los problemas de la vida cotidiana.
- Descubrimos que somos una fuente de energía.
- Transitamos por la vida en una sola dirección: hacia la plenitud.

## **A mitad de camino entre Oriente y Occidente**

Los mandalas nos permiten transitar el camino hacia la armonía interior y el equilibrio espiritual jugando, dejándonos llevar por nuestros instintos más primordiales, resolviendo así problemas que hasta entonces parecían irresolubles. Esto permite ganar seguridad en uno mismo y reafirmar nuestra personalidad, creciendo además como individuos.

Por todo esto, los mandalas son tan recomendables para los niños como para los adultos, especialmente para aquellos que, por falta de autoestima, creen haber perdido la dirección en su vida. . . .por lo que para algunos es un refugio espiritual, ya que de hecho se trata de un arquetipo que tiene sus raíces en el mundo de la fe. . . y como también constituyen un estado preparatorio para alcanzar la iluminación, han alcanzado una gran relevancia dentro del budismo.

También el mundo occidental aprovechó su potencial religioso: los místicos alemanes de la Edad Media, por ejemplo veían en los mandalas y la meditación el verdadero camino hacia la unión del hombre con lo divino.

Entonces. . . el trabajo con los mandalas, fusiona el arte oriental de la meditación con nuestra propia tradición religiosa occidental, abriendo así nuevos horizontes para el mundo de la fe. Su principal objetivo, la reconexión con lo esencial, el regreso a lo más íntimo y al mismo tiempo más sagrado, la recuperación de la naturaleza verdadera de la existencia, es un fin anhelado por el hombre tanto en este lado del mundo como en el otro, y es gracias a los mandalas que podemos empezar a imaginar formas de combinar los avances orientales con los conocimientos occidentales, creando así métodos de autosuperación personal muchísimo más efectivos que cualquiera de los que disponemos hoy.

## **Ejercicio**

1 – Coloca la imagen al nivel de los ojos, a una cómoda distancia de tu asiento de meditación. Mantén una luz tenue pero adecuada.

2 – Siéntate cómodamente en tu almohadón y cierra los ojos.

3 – Para ayudar a concentrarte, observa como de costumbre la respiración, y cuando el cuerpo y la mente se hayan calmado, abre los ojos para centrarte en la imagen.

4 – Parpadea sólo cuando sea necesario. Quizá los ojos tiendan a moverse de un extremo a otro de la imagen. Intenta mantenerla lo más quieta posible.

5 – Ignora cualquier pensamiento que puedas tener sobre la imagen. No intentes descifrar su simbolismo conscientemente. Deja que el simbolismo trabaje en tu inconsciente. Intenta sentir que la imagen está tanto delante de ti como en tu mente.

Los saluda desde el alma  
Edith Moreno.