

Mandalas

Mandala significa círculo en sánscrito. Esta palabra es también 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. También se le define como un sistema ideográfico contenedor de un espacio sagrado.

Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos. Tienen su origen en la India y se propagaron en las culturas orientales, en las indígenas de América y en los aborígenes de Australia. En la cultura occidental, fue Carl G. Jung, quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos. Jung solía interpretar sus sueños dibujando un mandala diariamente, en esta actividad descubrió la relación que éstos tenían con su centro y a partir de allí elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana.

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.

Los mandalas también son definidos como un diagrama cosmológico que puede ser utilizado para la meditación. Consiste en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son: círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos.

Estas figuras pueden ser creadas en forma bidimensional o tridimensional. Por ejemplo, en la India hay un gran número de templos realizados en forma de mandalas. Los diseños son muy variados, pero mantienen características similares: un centro y puntos cardinales contenido en círculos y dispuestos con cierta simetría.

Según la Psicología, el mandala representa al ser humano. Interactuar con ellos te ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar tu creatividad y a reconectarte con tu ser esencial. Es como comenzar un viaje hacia tu esencia, te abre puertas hasta ahora desconocidas y hace que brote tu sabiduría interior. Integrarlas a tu vida te dará centro y la sensación de calma en medio de las tormentas.

El trabajo de meditación con mandalas puede consistir en la observación o el dibujo de éstos. En el primer caso, con sólo sentarte en un lugar cómodo, lograr una respiración rítmica y profunda, y disponerte a observar algún mandala de tu elección, puede llevarte a un estado de relajación y te sentirás más alerta ante los hechos que suceden a tu alrededor. El proceso de observación puede durar entre tres y cinco minutos.

En el segundo caso, puedes dibujar mandalas o colorearlos. Se recomienda que si estás vinculándote con estas imágenes, comiences por pintarlas. Para ello, escoge un modelo que te inspire, selecciona los instrumentos (colores, marcadores, acuarelas, por ejemplo), y luego instálate en un sitio tranquilo. Puedes colocar música si lo deseas y comienza tu trabajo. Hay técnicas variadas, todo dependerá del tu estado de ánimo y de lo que el mandala que desees

pintar te transmita. Si crees que necesitas ayuda para exteriorizar tus emociones, puedes colorearlas de adentro hacia fuera; si por el contrario, quieres buscar tu centro, píntalas de afuera hacia adentro.

Este es un trabajo que puede hacer cualquier persona, sin importar su edad o religión. Es una práctica sencilla que redundará en beneficios personales y en la consecución del equilibrio interno.

Beneficios de dibujar o pintar mandalas

- 1) Comienzo de un trabajo de meditación activa.
- 2) Contacto con tu esencia.
- 3) Te expresarás mejor con el mundo exterior.
- 4) Ayuda a expandir tu conciencia.
- 5) Desarrollo de la paciencia.
- 6) Despertar de los sentidos. Es probable que comiences a ver lo que está a tu alrededor con otros ojos.
- 7) Empiezas a escuchar la voz de tu intuición.
- 8) Te aceptarás y te querrás más.
- 9) Te curarás física y psíquicamente.

Formas y sus significados

Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Presentamos algunos de los más utilizados:

- Círculo: movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.
- Corazón: sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.
- Cruz: unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.
- Cuadrado: procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.
- Estrella: símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.
- Espiral: vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.
- Hexágono: unión de los contrarios.
- Laberinto: implica la búsqueda del propio centro.
- Mariposa: auto renovación del alma. Transformación y muerte.
- Pentágono: silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.
- Rectángulo: estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.
- Triángulo: agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro).

¿Qué quieren decir los colores?

El uso de los colores en los mandalas también tiene un significado especial. Su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja. Descubre lo que esconde cada tonalidad:

- Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.

- Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.
- Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.
- Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.
- Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.
- Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.
- Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.
- Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.
- Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
- Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.
- Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.
- Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.
- Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

Desde el alma.

E.M.