

CENTRO SIMBÓLICO

MANDALAS



MONTSERRAT RODRIGUEZ VARO
BARCELONA, OCTUBRE 2015

Construcción del centro simbólico

He ido construyendo mi centro simbólico de manera progresiva y a medida que le iba dando forma se me iban ocurriendo más elementos a añadir. Fue algo fluido, que fue surgiendo a medida que avanzaba el trabajo. Todo empezó recogiendo unas piedras en Port de la Selva con la intención de hacer una meditación para nuestro grupo.

Poco a poco la conexión con las piedras y el pintar mandalas sobre ellas fue algo que se cruzó por mi mente como un paso más hacia realizar algo que unía dos temas que me relajan y me conectan con el momento presente.

Recoger piedras allá donde voy siempre ha sido una actividad gratificante, me conecta con la tierra, con la naturaleza, y muchas veces me llevo esas piedras a casa y otras muchas las llevo a otros lugares.

Mandala en sánscrito simboliza círculo y también se traduce como **círculo sagrado**. Representan el universo, y la conexión del yo con el todo. Es por esta razón que dibujar y pintar mandalas me conectan con el momento presente, es arteterapia, es meditación... (En el anexo explico más sobre los mandalas y sus significados).

En un primer momento para dibujar y pintar los mandalas utilicé materiales que tenía por casa (rotuladores, acuarela...), poco a poco, he ido adquiriendo algunos otros materiales más adecuados para fijar colores (pintura acrílica, rotuladores especiales, barniz brillante).

A continuación explico el significado de los elementos que componen el Centro Simbólico:

Centro del mandala:

Árbol



Símbolo de vida que se renueva por sí misma, la conexión con el subconsciente, crecimiento, sentimientos maternos, arraigo.

Este mandala ofrece protección y energía nutriente. Representa la Diosa madre. Profundamente arraigado en la tierra extrae el agua del suelo y trata de alcanzar el cielo y la eternidad. Promueve el crecimiento, expansión y prosperidad. Me arraigo en el momento presente. Símbolo de fortaleza y también de flexibilidad.

Las raíces nos mantienen firmes delante del mundo, crece con nosotros. La meditación sobre la imagen del árbol nos fortalece pero también alimenta mayor capacidad de observación ecuánime, permite ser más libres de las emociones y los impulsos. Para que la copa del árbol llegue bien arriba, sus raíces tienen que ir bien abajo, hacia la profundidad de la tierra. (Meditación Síntesis, Julián Peragón).

Primer círculo



En este primer círculo hay elementos pares, distribuidos a un lado y a otro del árbol. Este primer círculo me conectó con otros aspectos vitales que representé a través de dibujitos de insectos, animales, símbolos celtas e imágenes cósmicas.

Símbolos celtas



Trisquel: representa el presente, el pasado y el futuro. Manifiesta el principio y el fin, la eterna evolución y el perpetuo aprendizaje.

Lauburu: representa las energías que conforman el universo y la lucha de la luz frente a las tinieblas.

La Rosa en mandalas



La rosa de 7 siete pétalos homenajea la tradición hindú, de los siete chakras que en Sánscrito significa rueda o círculo y suelen estar representados por diferentes formas de la flor de loto. El siete es el número del Universo, representa la realización, la perfección y la reintegración, siete días de la semana, siete colores en el arco iris que antiguamente se pensaba era el puente por el cual los Dioses alcanzaban la tierra. El número siete es la unión del tres que representa el cielo y el Alma, con el cuatro que simboliza la tierra y el cuerpo humano, equilibrando la energía espiritual y temporal.

El círculo: El círculo representa la eternidad, cuya línea sin comienzo y sin final. Todo lo que está en el círculo está fortalecido y protegido. La forma redonda es la totalidad, la cual representa lo más natural y sagrado. El círculo es movimiento continuo, entereza, protección y lo absoluto.

El blanco: El blanco perla sugiere la fuerza del océano, insinúa algo escondido de gran valor, como una perla en una ostra. Blanco perla es energía lunar. Representa la espiritualidad, la claridad y la apertura para el cambio. Sugiere una fuente de inspiración, de sanación y de iluminación. El blanco en este Mandala nos recuerda la existencia de la Luz. A través del ritual de la meditación con el Mandala, la energía es guiada de nuevo hacia nuestro círculo interior.

Los niños



Nuestro niño o niña interior. Sentimientos de protección y maternales.

Imágenes cósmicas



Nuestra conexión con el universo, el yo con la totalidad.

Insectos:



Mariquita: en muchos lugares del mundo se utilizan para control biológico de las plagas, en vez de utilizar productos químicos. Un grupo de ellas fue enviado al espacio para la investigación sobre el comportamiento de plantas y artrópodos.

Abejas: como homenaje a ellas, que nos dan tanto, y que están desapareciendo del mundo por el uso indiscriminado de insecticidas.

Arte aborigen y animales



Los aborígenes australianos crean verdaderas obras de arte a través del dibujo de puntos de diferentes colores. Las comunidades aborígenes viven muy conectadas con la naturaleza, para ellos la Tierra, los árboles, el agua, las montañas....son sagrados.

Canguro: fortaleza, protección, sentimientos maternos.

Tortuga: protección, seguridad, calma, paciencia.

Segundo círculo: Fuego



14 velas. El numero 14 tiene un significado personal para mí que me recuerda una etapa feliz de la infancia. Además de incluir el fuego en el centro simbólico, también he intentado incluir de manera simbólica otros elementos: agua (algunas piedras pintadas en acuarela, el pañuelo azul touareg sobre el que están las piedras, que vinculo con el desierto pero también con el agua), la tierra (las piedras), el metal (a través de colores metalizados), el aire (respiración acompasada), la madera (simbólicamente en el árbol).

Tercer círculo: mandalas



Flores de loto, círculos, estrellas, variedad de colores, variedad de representaciones... En algunos de los dibujos realizados me he guiado por modelos encontrados en Internet, pero también en libros, en suelos, en alguna piedra he liberado mi imaginación...

En esta composición sobre todo hay dibujos de flor de loto. **La flor de loto es símbolo de pureza. Se nutre del lodo del fondo del estanque y emerge a la superficie. Cualquier gota que caiga le resbala, mantiene siempre su pureza. Atraviesa tres dimensiones, el fango, el agua y el aire para abrirse, por fin, a la luz del sol. Viene de las entrañas del lodo pero su anhelo le hace trascender hasta mirar hacia el cielo. Es esa luz solar, podríamos decir esa luz del espíritu la que lo hace abrirse ya que en la oscuridad de la noche permanece cerrado en su interior. Integra los cuatro elementos: fuego, agua, aire, fuego (luz del sol) y éter- espacio)** (Julián Peragón)

Empecé a pintar algunos en julio, y acabé los 26 mandalas un par de días antes de clase (aunque los papelitos adjuntos fueron hasta el último día). Puedo apreciar cierta evolución en las formas, en los detalles, desde los primeros que dibujé a los últimos. También puedo notar diferencias por los momentos en los que los realicé: en días de vacaciones, en días lluviosos, en días soleados, en días laborales, por la mañana, después de comer, o antes de cenar...con música relajante o mantras y también en total silencio, incluso con el sonido de fondo del televisor...en momentos tristes, en momentos alegres...Se me han pasado las horas sin darme cuenta. He disfrutado de cada uno de los mandalas realizados. Todas estas composiciones de alguna manera reflejan en algo mi estado de ánimo, pero también mi centramiento, mi meditación, mi paz interior.

La importancia de los mandalas tibetanos: aprendiendo de los monjes tibetanos



Para la construcción de un mandala de arena se emplea un instrumento de cobre en forma de cono con rugosidades en su parte externa, llamado changbu y con una barra se frota suavemente de tal manera que la arena va saliendo poco a poco por el pequeño orificio que está al final del cono gracias a la vibración.

Es un trabajo de gran detalle y precisión.

Cuando termina la ceremonia de construcción se destruye, y esto es importante por dos motivos principales: primero para mostrar la impermanencia de todas las cosas, tarde o temprano todo se termina y el apegarnos a lo efímero sólo genera sufrimiento, y en segundo lugar porque tiene que ver con el ideal de querer beneficiar a los demás con nuestros actos y por esa razón se reparte la arena entre quienes presencian la ceremonia, como una especie de bendición personal, mientras que otra parte de arena se tira en un río, para beneficiar a todo el mundo.

Como homenaje a esta tradición, he querido regalar una piedra a cada uno de los compañeros de clase, con un mensajito adjuntado en la parte de abajo, y que explicaba algunas cosas que me sugería el dibujo realizado así como el significado simbólico de las formas y colores empleados.

Om Mani Padme Hum

ANNEXO: MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS MANDALAS

Las representaciones de los mandalas, y su característica circular son una constante a nuestro alrededor. Vivimos en contacto permanente con representaciones en forma de mandalas. Incluso a nivel comunicativo, hablamos que algo está completo cuando se cierra el círculo o clasificamos en esferas a los ámbitos de pensamiento (social, personal...). Podríamos decir que todo en nuestra vida posee las formas del círculo. Desde el universo (el sol, la luna, los planetas), hasta el esquema de toda nuestra naturaleza.

Mandala es una palabra que en sánscrito significa **círculo sagrado**. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto. Es una representación del universo (organizado en forma circular). Un mandala es la forma perfecta que también representa eternidad, creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida.

Diversas culturas antiguas desde Egipto, hasta China, pasando por India, los indígenas de América, los aborígenes australianos y diversas religiones, han utilizado la simbología de los mandalas como herramienta de auto conocimiento, así como para la meditación profunda, y como representaciones cósmicas entre el yo y el todo. Las diferentes culturas coinciden en que el mandala conduce hacia el camino de la **unidad del ser**, por lo que se utiliza como método de **relajación, concentración y meditación**.

- ❖ *El pájaro dispone su nido y la araña teje su tela. Los planetas giran en torno al sol y las partículas bailotean alrededor del núcleo del átomo. Una sabiduría remota parece haber trazado cada rincón de la naturaleza a partir de un planteo circular. Sólo algunos hombres –también sabios- supieron que si creaban formas similares, el espíritu humano estaría acompasado con el ritmo del universo; así nacieron los mandalas, diseños sagrados inspirados en los secretos de la Naturaleza. A los mandalas tradicionales los artistas contemporáneos han sumado nuevas y variadas combinaciones, este interés por una forma arcaica y profunda es un murmullo de salvación, un indicio de que somos muchos los que aspiramos a encontrar la armonía invisible dispuesta por un gran Geómetra. **Julio Sánchez***

Para los Budistas, su función es la meditación. No obstante, el proceso más importante para ellos es la “creación” de éstos por ser un camino “recorrido” que muestra las vivencias del momento de quien lo diseña y siendo la vía de conexión entre el hombre y la divinidad, tanto en el proceso de creación, al tenerlo para observación o como adorno.

- ❖ *“Desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente de quien medita en ellos”, Claudio María Domínguez.*

Dibujar mandalas puede ayudar a curar la fragmentación psíquica y espiritual, también nos ayuda a manifestar nuestra energía creativa y a re-conectarnos con nuestro Ser. Psicológicamente, los mandalas representan la totalidad de nuestro ser y cada persona responde a ellos instintivamente, más allá de su edad, género, raza, cultura, etc.

- ❖ *Cuando trabajamos con los mandalas, es decir, si los dibujamos, si los pintamos, si caminamos sobre ellos etc. esto puede asemejar un viaje hacia nuestra esencia, iluminando zonas del camino que hasta entonces habían permanecido ocultas, permitiendo que brote la sabiduría de nuestro inconsciente.*

Dibujar o pintar mandalas es una terapia que se está usando cada día más. Su diseño es libre y su significado dependerá de sus formas y colores. Al observarlos, pintarlos o meditar con ellos, podemos entrar en un camino de sabiduría, que nos lleva de regreso a quienes somos realmente y también nos ayuda a conectarnos con el Universo del cual formamos parte. Su diseño geométrico nos transmite estabilidad y equilibrio. Así recuperamos nuestra armonía innata y creatividad.

El Mandala puede ser una guía para ubicarnos en nuestro centro más profundo y así integrar los diferentes aspectos de nuestra vida. Desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente.

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. Para **Jung** un mandala es la representación figurativa de uno mismo, de modo que aquellas partes que queden en blanco y negro también tienen un profundo significado para el camino de auto-conocimiento. Si el mandala se pinta en momentos diversos del día o a lo largo de un período de tiempo se notará cómo se imprime el estado de ánimo que se tiene en cada uno de ellos.



- ❖ *Dibujar un mandala 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.*

Beneficios de dibujar y pintar mandalas

Los mandalas son útiles para la concentración, activación de la energía positiva, energetización de lugares, meditación profunda para elevar el nivel de conciencia, expandir la capacidad de la mente y la memoria. Y también:

- ❖ Potencia la creatividad
- ❖ Expande la conciencia
- ❖ Nos reconecta con nuestro ser esencial
- ❖ Nos ayuda a mejorar la comunicación con el mundo
- ❖ Nos permite desarrollar la auto-observación y la auto-aceptación
- ❖ Nos centra
- ❖ Nos armoniza
- ❖ Nos hace sentir paz y bienestar
- ❖ Centro energético para crear ambiente de armonía.
- ❖ Ayudan al equilibrio de los chakras.

Creando tus propios mandalas

El hecho de crear mandalas potencia nuestra creatividad espiritual, así que es bueno estar en blanco para comenzar a pintar o crear mandalas. Para evitar bloqueo que pueda producirse frente al papel en blanco se puede empezar colocando un punto en el centro y cuatro puntos cardinales.

Para empezar a crear hay que permitir ese momento interno genuino de cada cual con sus geometrías y asimetrías, sus colores vivos y apagados, sus torpezas en el pulso y sus aciertos. No se trata de representar intelectualmente una forma artística. Hay que empezar sin ideas preconcebidas. Alejar los pensamientos de si saldrá bien o mal. Se puede entender como un deseo de comunicar, de estar con el mundo.

Es aconsejable elegir los colores libremente, según lo que la imaginación, el carácter o el estado de ánimo dicte, y éste quedará impreso a través de las tonalidades escogidas. Los mandalas no pretenden ser perfectos ni se requiere mucha habilidad. La intensa concentración necesaria para colorear la figura calma el espíritu y ayuda a encontrar el camino hacia nuestro interior.

No hay normas ni reglas ni estilos para pintar mandalas, se puede ir del centro a la periferia o viceversa, comenzar en un extremo dejar una parte y continuar en otro. De afuera hacia adentro nos representa el auto-conocimiento de lo externo hacia nuestro centro, nos conecta con nuestro interior. De dentro hacia afuera nos ayuda a exteriorizar nuestras emociones.

Se puede acceder al alma humana y las llaves para abrirlos están en recorrer el camino personal mientras se desee continuar andando. El dibujo o pintura de cada persona es diferente aun cuando sea una copia de un modelo. Los trazos los matices y las formas acabadas o incompletas son únicas y expresan la personalidad profunda. Es un vehículo extraordinario para el auto-conocimiento.

Si da sueño en el proceso, si se estaba tenso, el mandala está cumpliendo con la relajación. Si no se terminó el mandala en ese momento, se recomienda dejarlos así y empezar con otro que pueda estar acorde con el estado de ánimo de ese momento.

Si quieres que el mandala guíe en el auto-conocimiento, no pienses en colores ni en formas, hay que dejar que solo te vaya guiando, haciendo lo que en ese momento de manera intuitiva vaya naciendo del interior.

Meditación en mandalas

- Sentarte en un lugar cómodo, lograr una respiración rítmica y profunda, disponerte a observar algún mandala de tu elección, observar las formas, los colores, las pequeñas imperfecciones.... puede llevarte a un estado de relajación y meditación.
- Dibujarlos o pintarlos, poner música de mantras, dejarse llevar por los colores que el corazón sienta, sin racionalizar mucho. Respirar rítmica y profundamente te lleva a un estado de profunda concentración y meditación.

GLOSARIO DE SIMBOLOS EN LOS MANDALAS

A continuación se muestra una recopilación de significados sobre los símbolos, formas, colores y números en los mandalas. No obstante esta recopilación, se recomienda, como también se hace a la hora de interpretar los propios sueños, que cada persona le de su propio y único significado.

Elementos que forman la estructura de un mandala

Círculo: cosas que no tienen nombre y que no se pueden unificar, mientras que el punto central representa el núcleo divino o el yo. Otros significados: seguridad, lo absoluto, el verdadero yo. Movimiento. Lejanía pero también seguridad, lo absoluto y el verdadero "yo".

Línea horizontal: separa la parte superior del mundo de la inferior. Es símbolo de la energía de origen materno.

Línea vertical: conecta el mundo terrenal con el sagrado y simboliza la energía

La cruz: conecta la sustancia de origen materno con la energía, formando un punto central. Símbolo de decisiones. Se relaciona con los puntos cardinales. Unión entre el cielo y tierra. Subconsciente y consciencia, vida y muerte, dificultades, reconocimiento, superación de la propia estructura instintiva.

La **espiral** significa desarrollo y dinámica del proceso interior. energías curativas.

Triángulo: relacionado con el agua, la transformación y la vitalidad. Fuerza de vida, cambios, masculinidad, creatividad.

Cuadrado: equilibrio, razonamiento, perfección, transformación del espíritu en materia. equilibrio y estabilidad.

Pentágono: representa los símbolos de la tierra, agua y fuego, así como la forma del cuerpo humano.

Hexágono: equilibrio y unión de los contrarios, unión, finalización de trabajos, armonía y satisfacción.

Cuadratura del círculo: unión cielo y tierra, opuestos equilibrados, energía del yo, purificación.

Espiral: fuerza de vida, energías curativas, afán de unidad.

Corazón: la unión, el amor, la felicidad. Reconocimiento, voluntad.

La estrella: relacionada con la libertad y espiritualidad. Persona realista, sentido identidad, autoconciencia, superación, individualidad.

Mariposa: relacionada con la transformación, muerte y la auto renovación del alma, cambios.

Laberinto: confusión, auto-reflexión y la búsqueda del centro de uno mismo.

Ojo: clarividencia, ojo de Dios y el Yo.

Árbol: vida que se renueva por sí misma, conexión con el subconsciente, conciencia, crecimiento, sentimientos maternos, arraigo pero también estancamiento, personalidad.

Rayo: iluminación, sabiduría, energías espirituales, curación.

Flor: belleza, fugacidad, alma, matriz.

Corazón: amor y felicidad, sol, valor, sentimientos, reconocimiento y voluntad.

Rueda: empuje y dinámica.

Arco iris: unión Dios-Hombre, principio masculino y femenino, fertilidad, renacimiento.

Telaraña: feminidad, estado fetal, niñez, nuevo comienzo.

Animal: aspectos instintivos, símbolo para estados del subconsciente.

Gotas: masculinidad, fertilidad, purificación interior

Pájaro: alma humana, símbolo del espíritu, fantasía.

Significado de los Colores en los mandalas

Un mandala siempre va a ser positivo sea cual sea su color, pero resulta doblemente útil, cuando nosotros ya hemos localizado algún problema, y queremos atacarlo, entonces podríamos ayudarnos eligiendo algún color determinado, el cual actuaría de manera directa, acelerando el proceso de curación. A continuación te doy una lista de los puntos que toca cada color, estos mandalas también los puedes usar junto con el curso de chakras, dependiendo el chakra que quieras trabajar será el color del mandala que elijas.

Rojo, Primer Chakra. Es el color del amor, la pasión, la sensualidad, la fuerza, resistencia, independencia, conquista, energía pura. Confianza en sí mismo, fuerza, resistencia, conquista, independencia y alegría de vivir. Impulsividad, ira, y odio, Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo. Incrementa la confianza y seguridad en si 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 si mismo, fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente. Salud, alegría, sociabilidad, ternura, cordialidad, valor, vigor, franqueza, dinamismo, ternura, valor. Afán de prestigio, frivolidad. 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. Simpatía, color del sol y la luz, intuición, iluminación, generosidad e intelecto, confianza, constancia, crecimiento, sabiduría, espíritu emprendedor y fantasía. Superficialidad, envidia, presunción y miedo a las dificultades económicas. Tradicionalmente, corresponde al elemento aire. 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, belleza, purificación integridad, bienestar, tenacidad, prestigio. Naturaleza, fertilidad, felicidad y libertad. 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. Tradicionalmente, representa al agua. 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, tranquilidad, seguridad, relajación, serenidad, bondad, lealtad. 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. Tradicionalmente, es el color del cielo, del espacio y del mar, profundidad y pensamiento. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás. En el aspecto físico proyecta energía a los pulmones, garganta, traquea, ganglios linfáticos superiores y ayuda a evitar las alérgicas y padecimientos de la piel.

Índigo, Sexto Chakra. Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición. Contemplación. Idealismo. Sabiduría. 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, superación de contradicciones, prudencia, modestia, amor a la verdad . Nostalgia y recuerdo, melancolía, renuncia y arrepentimiento. 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, altruismo, dulzura, paciencia. Romanticismo, elegancia, cariño, dominio de la agresividad, abnegación, suavidad, feminidad. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, auto-valoración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos. Necesidad de protección, inhibición y sentimentalismo. Proyecta energía al corazón.

Marrón. Elemento de la tierra, de la arcilla pero también de las hojas muertas, del otoño y de la tristeza. Símbolo de humildad y pobreza. Calidez, tranquilidad, proximidad a los hechos sencillos, humildad, materno. Tristeza, pobreza, materialidad, dureza y frialdad.

Blanco. Surgido de la combinación o visión simultánea de todos los colores. Es el símbolo por excelencia de la pureza y la alegría. En la cosmología hindú representa el ascenso hacia la luz originaria. purificación, iluminación. Es el color de la perfección. De la nada o el todo por hacer.

Negro. En la religión cristiana relacionado con la tristeza, la muerte, lo profundo, la ignorancia y el misterio, carencia de color, caos primigenio. Representa la tierra, el luto o la tristeza. Renovación, dignidad.

Gris. Calma, espera, neutralidad, sabiduría y renovación.

Plateado. Capacidades psíquicas, emociones fluctuantes.

Dorado. Sabiduría y lucidez.

Los números en los Mandalas y su significado

Las formas no son otra cosa que números cambiados por imágenes y siempre son factores que ordenan el cosmos. No solo determinan la esencia de todas las cosas existentes en la naturaleza, sino que también las dominan, ya que son las causas de su orden.

Uno: Postura erguida del ser humano, símbolo del origen, unidad y totalidad, Dios e individualidad, centro como unión de fuerzas, integridad, vivencias infantiles.

Dos: gemelos, el oponente, su pareja, creación y procreación pero también separación, contradicciones y diferencias, dudas y conflictos, materia, Yin.

Tres: movimiento, vitalidad, estímulo, proceso, símbolo para el hombre, la mujer y el niño, lo nuevo y las realizaciones, independencia, lo divino, auto-reconocimiento, Yan.

Cuatro: totalidad, alejamiento y tranquilidad, unifica opuestos, racionalidad, desarrollo de la conciencia, búsqueda del propio lugar en la vida y del auto-reconocimiento.

Cinco: unidad, símbolo del centro y del amor, conexión armónica del Yin y Yan, rechazo del mal, salud, sexualidad, sensualidad, conexión con la realidad, sueños.

Seis: femenino y masculino, unidad y penetración, unión de contradicciones, creatividad, perfección, final de un proceso creativo, satisfacción y realización.

Siete: cielo y tierra, vía hacia desarrollo personal, final de una etapa en la vida, trabajo interior.

Ocho: orden y equilibrio cósmico, felicidad, armonía, simetría, infinito, constante cambio y renacimiento, totalidad, el propio Yo.

Nueve: mente creativa, símbolo del cielo, enigma existencia humana, energías espirituales positivas.

Diez: círculo cerrado, unidad y totalidad, perfección y principio de Dios, virtud y moral, matrimonio, visión real de la vida.

Once: conflictos insolubles, pecados, caos, transición.

Doce: unidad y totalidad, felicidad, cumplimiento en el tiempo y espacio, perfección, redención, ciclo vital de la naturaleza, acabado, eterna espiral del desarrollo.

Bibliografía

Libros:

Meditación Síntesis. Julián Peragón. Editorial Alcanto

Mandalas. Ventanas del alma. Varda Fiszbein. Ediciones Obelisco.

Mandalas para para ser libre. Malinka Libros.

Webs:

www.yogayvidasana.com

<http://espiritualidaddiaria.infobae.com>

<http://www.demicasaalmundo.com/2014/10/diy-pintar-mandalas-en-piedras.html>

<http://centaurea.cultureforum.net/t524-mandalas-dibujalos-y-conoce-su-significado>