

COLECCIÓN PROYECTO ESIPIGA

Mandalas

La búsqueda del equilibrio.

Marta Velez de Fonnegra



*Cómo mejorar la calidad de vida
a través de la interpretación de tus pensamientos.*

A continuación, te presento un resumen del libro *Mandalas, la búsqueda del equilibrio*, de la colección Proyecto Espiga.

¿QUÉ ES UN MANDALA?

Cientos de años antes de que los seres humanos se comunicaran a través del lenguaje escrito lo hacían por medio de los dibujos. El hombre de la prehistoria contó su historia pintando jeroglíficos en las cavernas que habitaba. Es así como el círculo aparece en la historia humana. Existe evidencia de esto en rocas y cavernas en África, Europa y América, entre otros lugares del mundo.

El círculo ha sido un símbolo importante para la cultura del hombre en todos los tiempos. Para algunas culturas, como la tibetana e hindú, el círculo es un símbolo muy común y en su antigua lengua - el sánscrito- recibía el nombre de Mandala.

Este símbolo sagrado es considerado un círculo mágico, una medicina del espíritu, usado en el *Hinduismo* (religión originaria de la India cuya esencia consiste en no dañar ninguna forma de vida), en el *Budismo* (doctrina fundada por Buda según la cual la felicidad, el *Nirvana*, se alcanza liberando las ataduras terrestres), en el *Taoísmo* (doctrina de origen chino basada en el *Tao*; principio indefinido del universo), en el *Sintoísmo* (religión popular del Japón, dedicada a la veneración animista, doctrina que considera la existencia del alma en todas las cosas como instrumento de contemplación para la meditación).

Los Mandalas son instrumentos de contemplación, los elementos que en ellos se integran tienen un significado, y los colores están relacionados con el estado de ánimo de quien los dibuja. Las imágenes del círculo mágico representan los símbolos en el hemisferio derecho que sustituyen a las palabras del hemisferio izquierdo. De esta manera las figuras representan la globalidad, a diferencia de las palabras y números que se asocian con la codificación. De acuerdo con la cultura hindú el principio de la creación fue un sonido, y científicamente sabemos que las ondas sonoras se propagan en forma circular, luego el “principio” para los hindús fue un Mandala.

BENEFICIOS DE DIBUJAR Y PINTAR UN MANDALA

El MANDALA o CÍRCULO MÁGICO se ha utilizado en diferentes tiempos y culturas, con la finalidad de lograr la integración física y espiritual del hombre. Tradicionalmente se han usado como instrumento de meditación por aquellas personas que desean buscar dentro de sí el equilibrio emocional que los haga reencontrarse con “su propio yo”, o como lo llamara Jung, el “self o sí mismo interno”. Según este psiquiatra, los Mandalas tienen significado para aquellas personas que buscan su crecimiento personal y espiritual.

Contemplar un Mandala en un lugar tranquilo que sea de nuestra predilección, haciéndonos conscientes de nuestra respiración suave y profunda, pensando que el oxígeno que inhalamos alimenta nuestro cerebro, y posando lentamente nuestra mirada en él, o dibujando lo

que espontáneamente fluya de nuestras ideas llenas de color, de nuestro cerebro, produce serenidad, claridad, sosiego, paz, en fin, sentimientos de bienestar.

Podríamos también decir que pintar, decorar o solo observar estos “CÍRCULOS MÁGICOS” nos permite meditar y a la vez nos transmite sensaciones de relajación, reduciendo nuestros niveles de estrés, de nervios y dispersión, propiciando mayor capacidad de concentración, seguridad y libertad.

Cuando diseñamos, coloreamos o meditamos observando un Mandala construimos un símbolo tan personal como nuestro propio “yo interno” que nos ubica en el momento que estamos viviendo, permitiéndonos visualizarlo, analizarlo, meditarlo, reforzarlo o cambiarlo, de acuerdo a las necesidades o estados de ánimo en un momento preciso de nuestra existencia.

Carl Gustav Jung (1875 - 1961) los usó en sus terapias como medio para alcanzar el conocimiento reflexivo de la “Individualidad” en los seres humanos. Este psicólogo acostumbraba interpretar diariamente sus propios sueños transformándolos en Mandalas. De esta manera estableció la relación entre ellos y su “propio yo”. A partir de allí desarrolló su teoría sobre los Mandalas como modelo arquetípico y su relación con la psique humana.

INTERPRETACIÓN DE LOS SÍMBOLOS DENTRO DE UN MANDALA

El arte es una actividad completamente humana, caracterizada por la facultad de experimentar sensaciones. Cuando dibujamos un Mandala creamos arte que funciona como símbolos, los cuales a su vez, tienen sus propios significados.

A continuación les presento en forma de mapas mentales dentro de estos círculos llamados “mágicos” por las culturas orientales, algunas interpretaciones sobre los dibujos que los especialistas en sus investigaciones han establecido como generales o repetitivas en la mayoría de las personas estudiadas o analizadas. Es importante destacar que de acuerdo con Tony Buzan, en su obra titulada *El Libro de los Mapas Mentales* escrito en 1996, la lectura correcta de éstos debe realizarse en el mismo sentido de las agujas del reloj. Hago esta acotación porque la interpretación o significados de los dibujos o símbolos que aparecen en nuestra explicación sobre los Mandalas implica un estricto cumplimiento de la sugerencia dada por Buzan. Por esta razón nuestros mapas mentales se leen, en el lado derecho, de arriba hacia abajo, y en el lado izquierdo de abajo hacia arriba.

Para iniciar el siguiente apartado de este hermoso e interesante libro sobre cómo interpretar o planificar los sucesos que te rodean y forman parte de tu vida cotidiana, lee con atención la descripción de cada tema sobre la estructura de los dibujos, por ejemplo, el lugar dentro del círculo donde recargas el peso de tu creación, el trazo que

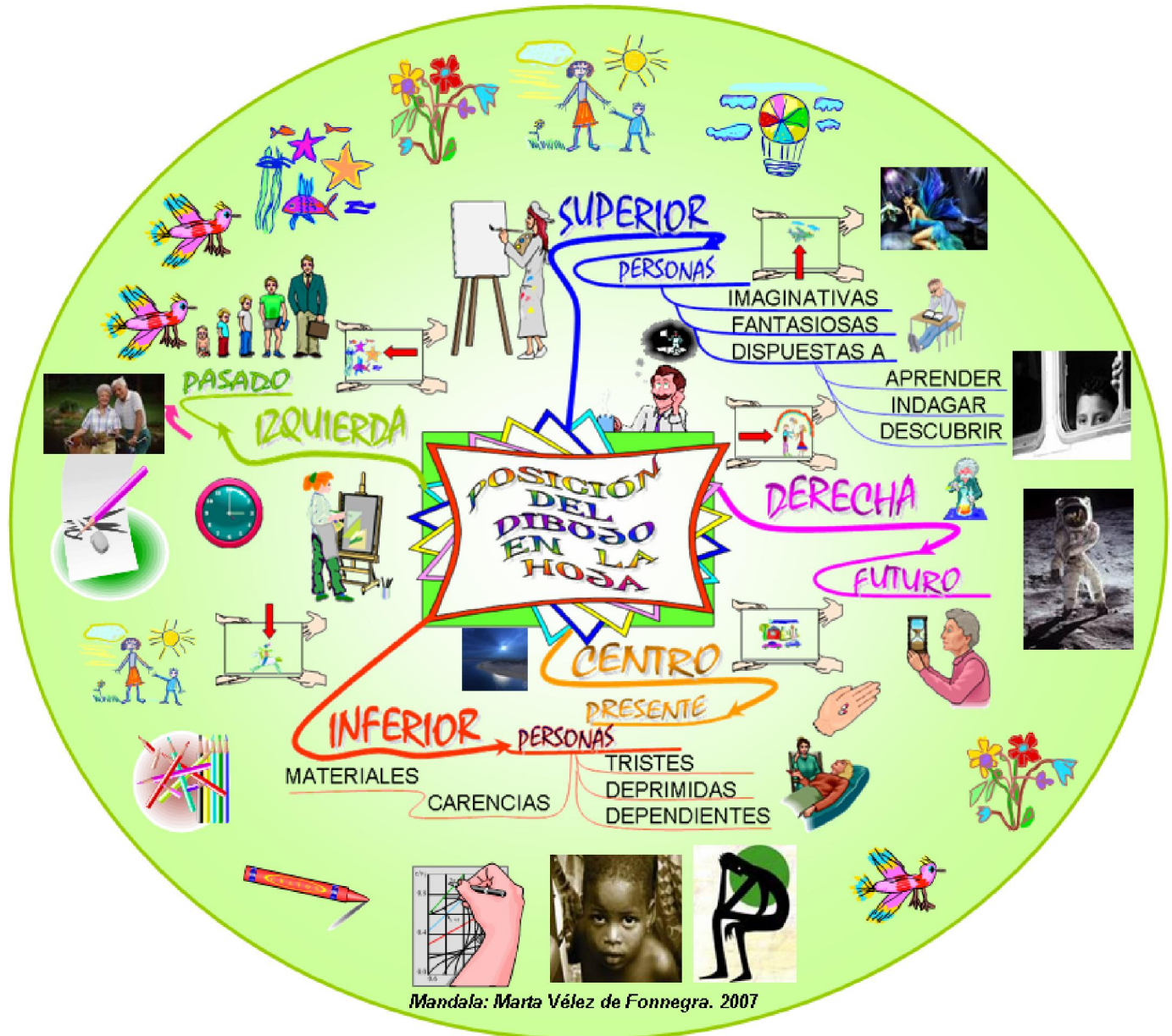
realizas o las formas y dibujos que haces, y los colores que utilizas para cada Mandala, luego observa y “lee” cada mapa mental ubicado inmediatamente después de esta descripción. De esta forma estarán trabajando de manera integrada tus hemisferios cerebrales izquierdo y derecho.

Posición en la Hoja.

Deja ver el momento en el que se maneja la realidad de cada persona, está relacionado con el estado de ánimo en el instante en el que realizamos el Mandala. Los dibujos recargados *en la parte superior de la hoja* pertenecen a personas imaginativas, fantasiosas, dispuestas a aprender, a indagar y a descubrir cosas nuevas.

Las personas que dibujan *en la parte inferior de la hoja*, se caracterizan por estar en ese momento tristes o deprimidas, dependientes y llenas de carencias materiales. Los dibujos cuya tendencia se inclina *hacia la izquierda* representan el pasado. *En el centro:* El presente. *Hacia la derecha.* El futuro. Seguidamente, se resumen estas consideraciones en la figura 6.

POSICIÓN DEL DIBUJO



Este Mandala, donde se exponen los significados que tiene la posición de los dibujos en la hoja se lee en el mismo sentido de las agujas del reloj. Esta instrucción es válida para todos los Mapas Mentales que van dentro de los Mandalas en este libro.

SÍMBOLOS Y FORMAS

El *Círculo Mágico, Círculo Sagrado o MANDALA* se combina con otras formas geométricas como el cuadrado, el triángulo, la cruz, el punto, la línea; y elementos de la naturaleza como las flores, árboles, animales, nubes, cielo, entre otros, para conformar un sistema o conjunto de símbolos y formas con los cuales podemos materializar las ideas o pensamientos en un momento dado de nuestras vidas a través de los dibujos.

EL CÍRCULO

En un Mandala representa la perfección y origen de la vida, los períodos después de los cuales se repiten los mismos fenómenos en el mismo orden. Las personas que dibujan círculos dentro del Mandala, exteriorizan en ese momento de su vida una sensación de salvación, alegría, amistad y libertad, señalando el inicio de un proceso nuevo, haciendo realidad su deseo de continuar indagando o investigando su entorno.

PROYECTO ESPIGA
UN MANDALA
SIGNIFICADO DEL LOGO

Debo iniciar este apartado, diciendo que el logo de Proyecto ESPIGA es un hermoso Mandala cuyo significado explico a continuación.



Hermoso y significativo Mandala que representa y describe el Proyecto ESPIGA como el cúmulo de estrategias de Superaprendizaje, Programación Neurolingüística, Inteligencias Múltiples y Gimnasia Cerebral para lograr un aprendizaje acelerado.

EL CÍRCULO DE COLOR AZUL

El círculo significa eternidad, infinito, perfección, forma del cielo, ya que el movimiento del mismo es circular. Representa los ciclos de la vida, la unidad, el todo, la protección, la defensa y el límite entre nuestro “yo interno” y el mundo exterior.

Ratifico que un *círculo azul* está estrechamente relacionado con el infinito. El color azul tiene que ver con la imaginación, el compromiso para con los demás, la comunicación y la creatividad. Simboliza la verdad y representa el color protector por excelencia.

EL CUADRADO DE COLOR ANARANJADO

Si el círculo simboliza el cielo, el cuadrado representa la tierra, la estabilidad, la seguridad, la confianza, la firmeza, la base segura sobre la cual se apoyan los grandes proyectos, las cuatro estaciones, los cuatro elementos.

En cuanto al color anaranjado, éste se asocia con la energía física y mental, la firmeza, la autoestima, el valor, el orgullo, la confianza, la unidad, los sueños, la alegría y la seguridad.

EL TRIÁNGULO DE COLOR ROJO

El triángulo es el símbolo de la fe cristiana, de la unión y la armonía. Con la punta hacia arriba simboliza nuestra conexión con Dios, la salud, el renacimiento, el desarrollo de la creatividad. Con la punta hacia abajo representa a la mujer, al agua que cae.

El color rojo se relaciona con el fuego, el calor, la transformación, la energía, el instinto de conservación, la salud, las personas con fuerza para hacer las cosas.

EL HOMBRE Y EL CEREBRO DE COLOR DORADO

Representa la humanidad desde su principio activo. En este caso aparece en el centro del Mandala, como símbolo del entendimiento de su “propio yo”. Se destaca el cerebro del ser humano como sinónimo de vida, reflejo de inteligencia, conocimiento, discernimiento, juicio, intuición, reflexión, razonamiento, sentimientos, acción, supervivencia, instintos, amor, odio, comprensión, entre otros.

El color dorado, símbolo de la luz solar, expresa la capacidad del hombre para captar y procesar el conocimiento adquirido a través de los sentidos. Se relaciona con personas amorosas, nobles, generosas, alegres, constantes, sabias, claras, prósperas, llenas de salud.

EL TRIGAL EN TONOS VERDES

El trigal simboliza la fortaleza, el renacer, el retoñar, el reverdecer, la renovación. El color verde se asocia con el crecimiento, la salud, la percepción, la compasión, la esperanza, la curiosidad y la tranquilidad.

EL CIELO Y LAS NUBES EN TONOS AZULES Y BLANCOS

El cielo representa la inmortalidad, la luz divina, la libertad, es el símbolo de los deseos, del hogar, del lugar donde vive Dios. Las nubes como reflejo de fertilidad, abundancia, felicidad y misterio.

El color azul claro simboliza la paz, la armonía, la lealtad, la pureza, la felicidad, la calma, la serenidad y la compasión. El color blanco representa la bondad, la pureza, la inocencia y la creación.

De esta manera, les entrego para su recreación y meditación este maravilloso Mandala, producto de la inspiración durante una noche de sueño plácido, relajante y creativo.

MANDALAS

UNA EXPERIENCIA PARA COMPARTIR

VALIDACIÓN DE LOS MANDALAS COMO INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL POR QUÉ DE TU RESPUESTA EMOTIVA EN UN MOMENTO DADO DE TU VIDA.

Durante casi treinta años como docente, me interesé y dediqué a buscar la forma de transmitir a mis alumnos de manera fácil y sin estrés (sólo el necesario para estar motivados), la materia matemática, descrita por la mayoría de las personas como “difícil”. Sin embargo al cabo del tiempo decidí en compañía de mi esposo, fundar un colegio y por supuesto, ya no era sólo esta materia la que representaba un reto de enseñanza para mí, sino que ahora se trataba de lograr un lugar destacado y caracterizado por la excelencia de esta casa de estudios, ante la comunidad.

Así di inicio a la búsqueda de estrategias que me permitieran alcanzar la meta señalada. En la década de los 90, inicié una investigación con la finalidad de conocer la razón por la cual el rendimiento académico de nuestros alumnos no se correspondía con el esfuerzo realizado para alcanzar los niveles de excelencia que nos habíamos propuesto.

En aquella ocasión le pedí a nuestra especialista en psicopedagogía que evaluara y midiera los niveles de lectura de nuestros muchachos (pensé que allí podía estar la respuesta),

considerando todos los niveles, desde primer grado (niños de 6 años), hasta el último de diversificado (adolescentes de 17 años).

Se realizó la experiencia y descubrimos que el problema no tenía nada que ver con el aspecto académico, sino con el emocional. Mientras avanzábamos en la investigación observábamos que a medida que los niños iban creciendo, el problema estaba directamente relacionado con la *AUTOESTIMA*, la cual disminuía con el pasar del tiempo. Mientras que a los niños más pequeños se les daba el trato de “cachorritos”: ser el centro de atención de otras personas, ser alabado por cualquier razón, o justificado ante cualquier tremenda, nuestros alumnos más grandes eran tratados con mayores responsabilidades y menos consideración. Peor aún estando concientes de que este trato se extiende hacia el hogar y el medio social en el cual se desenvuelve el individuo.

Esta situación nos motivó a comenzar un “largo camino en el que todavía andamos”, para buscar, analizar, interpretar y aplicar estrategias que nos sirvieran para conectarnos y comunicarnos con nuestros muchachos.

Más recientemente, incluimos en nuestra investigación el estudio y aplicación de los *MANDALAS* o *CÍRCULOS MÁGICOS* para los hindúes, teoría que estamos desarrollando en este libro. La causa que me motivó a considerar el tema de los Mandalas fue mi trabajo en el aula con los alumnos que experimentaban con el proyecto del colegio, llamado ESPIGA (por lo de la aplicación de Estrategias de Superaprendizaje, Programación Neurolingüística, Inteligencias Múltiples y Gimnasia Cerebral). En dicho proyecto, incluí algunas

estrategias relacionadas con los Mandalas, invité a mis alumnos para que dibujaran sus propios círculos mágicos, y al intentar comentar con los muchachos el significado de sus dibujos dentro de estos círculos, notamos con complacencia una gran cantidad de coincidencias entre lo que yo les “leía” y lo que ellos habían pensado mientras lo realizaban, o las experiencias que en esos momentos estaban viviendo. Cuando me di cuenta, había logrado una forma de conectarme con mis estudiantes, quienes en la mayoría de las ocasiones no están dispuestos a conversar sobre sus problemas. A partir de este momento muchos de mis alumnos me pedían que los ayudara a relajarse y que les interpretara sus Mandalas. De esta manera incluí el tema en los talleres que realizaba con otros docentes, inclusive con los padres de algunos de esos muchachos, descubriendo que con estas personas adultas se lograba la misma conexión.

Después de esta experiencia con estudiantes, docentes y personas interesadas en el tema, la profesora Yamary González de Guerra (Coordinadora del Departamento de Planificación y Evaluación de la institución en la cual se aplica el proyecto) y yo, decidimos complementar las respuestas de un test para conocer las tendencias en cuanto al manejo de valores como la responsabilidad, el nivel de agresividad y el respeto en nuestros futuros estudiantes del siguiente año escolar. Simultáneamente invitamos a los participantes que contestaron el test sobre los valores mencionados, para que realizaran y colorearan un Mandala. En algunos casos se realizó en primer lugar el Mandala, los resultados no variaron por el orden de aplicación. Antes de realizar el Mandala, se preparó a los voluntarios con una serie de ejercicios de respiración consciente, relajación y visualización

sobre sus experiencias durante el último año, y sus proyectos para un futuro inmediato.

Terminada la visualización, se les sugirió que permitieran que sus pensamientos fluyeran libremente convirtiéndolos en dibujos llenos de color dentro de un círculo, en una hoja de papel que se les suministró para este fin. Es importante saber que cada Mandala representa un momento de nuestra vida, inclusive podemos hacer varios el mismo día y comprobar que cada uno es diferente, porque se refiere a la vivencia que estemos experimentando.

Luego decidimos comparar los resultados de ambas estrategias, asombrándonos por sus resultados, pues el 98% de las respuestas coincidían con la interpretación de los Mandalas realizados por las mismas personas.

A continuación les presento, a manera de ejemplo algunos de los Mandalas realizados en esta investigación, interpretados siguiendo las sugerencias plasmadas en este libro.

CASO 1

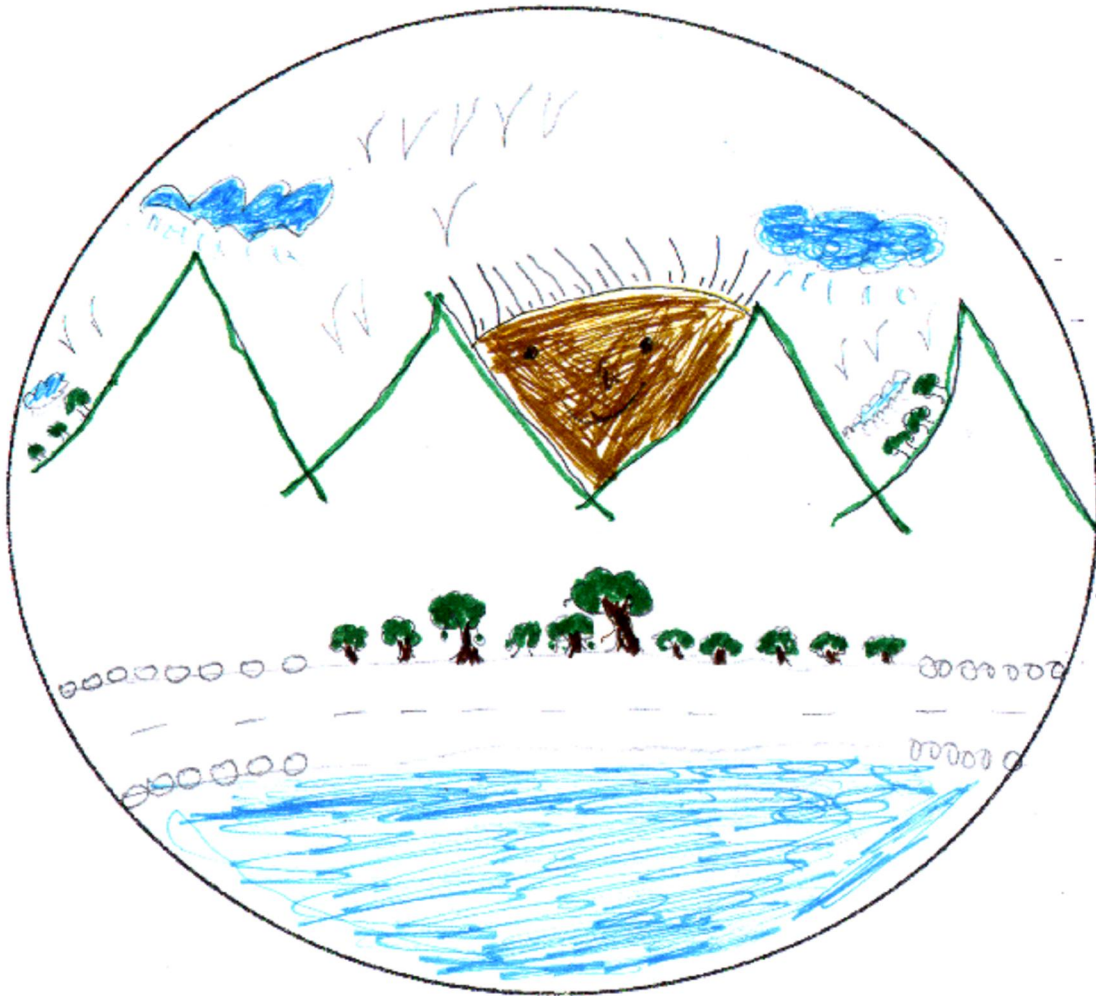


Figura 77. En este Mandala el joven se autodefine como pacífico, introvertido, honrado, generoso, emotivo e intuitivo. Describe a través de su dibujo dentro del círculo mágico un momento de tristeza, de inconformidad con él mismo. También se aprecia que comienza cosas que no termina. Está pendiente de la realización de varios proyectos y del logro de varias metas.

CASO 2



Figura 78. Esta joven se describe a través de su dibujo como una persona de fuerte personalidad, extrovertida, vigorosa, con capacidad para captar el mundo y darse cuenta de las cosas. Aquí y ahora vive un período emocionante. Señala que en este momento tiene algunas diferencias con los integrantes de su familia.

CASO 3

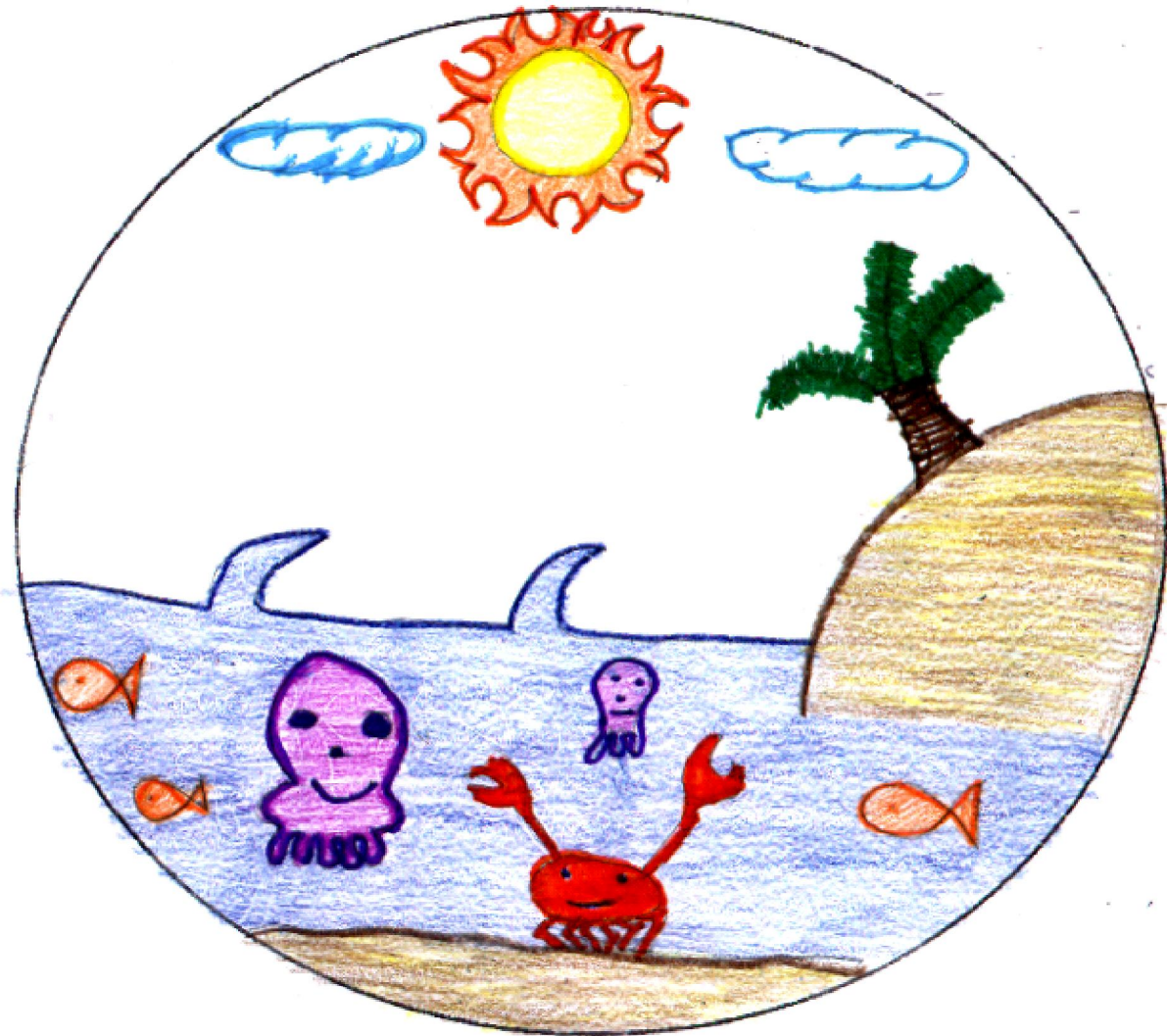


Figura 79. Esta jovencita de 12 años de edad, de acuerdo con su Mandala, en este momento tiene problemas personales, siente que es observada, vigilada. Tiene algunos proyectos pendientes por realizar. De acuerdo con el dibujo es curiosa y quiere saber el origen de las cosas. Es firme y perseverante, sin embargo pudiese estar necesitando apoyo emocional.

CASO 4



Figura 80. De acuerdo con su Mandala, esta joven está atravesando un momento de enojo, agresividad o enfado relacionado con la figura materna. Describe a su madre como una persona controladora. También señala a través de su Mandala, que está descubriendo su sexualidad, desea agradar a los demás y disfruta de la compañía de otras personas.