

Sociedad

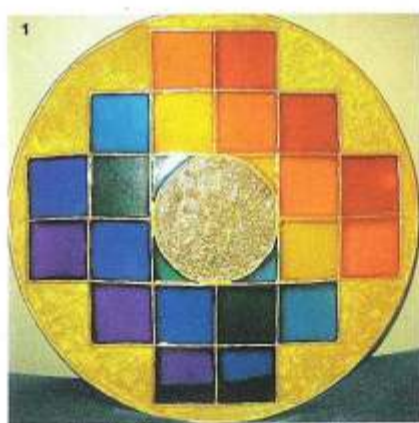
## Mandalas: terapia de colores y formas

Estas representaciones simbólicas, de diseños muy sencillos o complejos y elaborados, esconden toda una filosofía centrada en el encuentro con uno mismo y con la paz interior que posibilitan una mejora en la calidad de nuestras relaciones con los demás.

Por: Ileana Manucci

Colores, formas, texturas y tamaños que nos dicen algo, con los que decimos algo, que nos encuentran, que nos curan. Eso son los mandalas, aunque en realidad son mucho más que eso.

Ana Inés de Avruj es Licenciada en Psicología -egresada de Universidad de Buenos Aires- miembro del Equipo Ejecutivo del Consejo de Paz de la República Argentina y vocal de Abilites Argentina, asociación que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, actividad por la que recibió una distinción de la Fundación Aplauso Munai, en 1999. Además, es directora de Conciencia Sin Barreras, una institución dedicada a la investigación y el desarrollo de disciplinas de la conciencia,



CILSA y la Gente SOCIEDAD 22

siempre circulares. En el hinduismo, los yantras son utilizados como soporte para la concentración y la meditación. En ellos se representan, en forma lineal y esencialmente geométrica, las manifestaciones cósmicas y las potencias divinas. También en la naturaleza y en nuestro cuerpo podemos encontrar variadas formas mandálicas: el ojo de un huracán, flores, frutas, los nidos de los pájaros, el rostro y el ojo humanos, la célula, el átomo y las galaxias, entre otra infinidad de ejemplos.

Según Carl Jung, los mandalas son expresiones del inconsciente colectivo. ¿Qué puede decirnos al respecto?

-Jung recurre a la imagen del mandala como representación simbólica de la psique. Para él, el centro es la expresión arquetípica del Sí Mismo, la esencia; las formas redondas del mandala simbolizan la integridad natural, mientras que la forma cuadrangular representa la toma de conciencia de tal integridad. Estudios antropológicos en pueblos originarios revelan que la producción de diseños circulares aumentaba toda vez que la comunidad era amenazada por situaciones de crisis, peligro o guerras. En el mismo sentido, Jung observó que sus pacientes espontáneamente dibujaban mandalas como una tendencia natural de autorregulación del psiquismo, una tentativa de la psique humana para organizarse en medio del caos.

¿Cuál es la función terapéutica de los mandalas?

-Cuando se ignoran las capacidades curativas de la mente y los recursos internos, se pierden poderosos aliados en el proceso de alcanzar un estado de mayor salud y bienestar. Colorear, diseñar y contemplar mandalas ayuda a serenar cuerpo, emociones y mente. Permiten recuperar el gozo del hacer por el hacer mismo, sin otra

donde trabajan, entre otras cosas, con los mandalas. Sobre este tema, Avruj dialogó en exclusiva con CILSA y la Gente.

¿Qué son los mandalas?

-Mandala es una palabra sánscrita, introducida en Occidente por el psiquiatra suizo Carl Jung, que alude tanto al círculo como a su centro. El círculo sugiere totalidad, unidad, útero, completitud y eternidad. Las imágenes mandálicas son circulares, o pueden ser contenidas en un círculo, e irradian a partir de un punto central, que puede ser virtual o manifiesto.

¿De qué cultura provienen?

-Al ser imágenes arquetípicas, los mandalas son universales. Los arquetipos son ideas primordiales o modalidades de percepciones heredadas, innatas, comunes a toda la humanidad, y que se expresan a través de las imágenes arquetípicas. Se encuentran en el inconsciente de todas las personas y, como tales, aparecen en los sueños, fantasías, diseños y rituales. El motivo del círculo ha acompañado al hombre desde la prehistoria y se encuentran mandalas tanto en Oriente como en Occidente.

Si miramos a nuestro alrededor podemos encontrar este tipo de figuras en gran cantidad de elementos, tanto en los



construidos por los seres humanos, en las diferentes culturas, como en los brindados por la naturaleza. La Piedra del Sol o Calendario Azteca, en México y, más cercano a nosotros, el kultrum (tambor utilizado entre los mapuches) y la Chakana o Cruz Andina (1). En la Edad Media y Moderna, por su parte, aparece el mandala en las edificaciones del cristianismo, como los rosetones de las ventanas de las iglesias góticas. En China, las construcciones de base de pagodas (2), templos y cementerios son

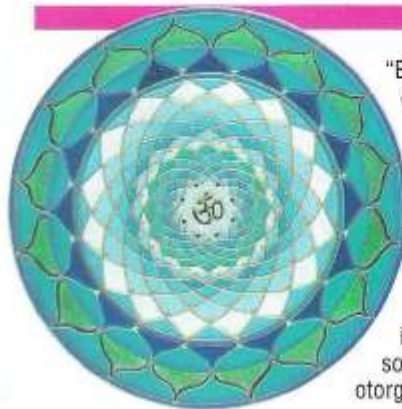
intención más que el encuentro profundo con uno mismo, el contacto con la dimensión del Ser. Actualmente, en momentos previos y posteriores a intervenciones quirúrgicas, curaciones y otras problemáticas hospitalarias, algunos terapeutas sugieren a sus pacientes que coloreen mandalas. También tienen funciones pedagógicas, se los utiliza con los niños para, no sólo estimular su creatividad e imaginación, sino también para que aprendan a desarrollar una mente pacífica y armoniosa. Cuando he trabajado con ellos, puse énfasis tanto en el dibujo terminado como en el proceso y el reconocimiento de las cualidades que lo hacen penoso -tales como la competencia, el aislamiento, la ansiedad por ser el mejor- y las que hacen el proceso gozoso: la alegría, la paciencia, el sentirse parte de un grupo, el compartir, la confianza. En los últimos años, hay escuelas y colegios que los han incorporado en sus clases, no sólo en las horas de artes plásticas sino también articulándolos con materias como matemáticas, lengua, historia, geografía, música y educación física. Algunos maestros los proponen antes de los trabajos difíciles de clase o las evaluaciones, para tranquilizar a los alumnos y mejorar su capacidad de atención y concentración.

¿Se los utiliza para trabajar con personas con discapacidad?

-Por supuesto, he trabajado los mandalas con personas con discapacidad motriz y visual con los mismos beneficios. Por eso es que lo que comentamos en relación al trabajo con mandalas es totalmente válido para toda persona. En el caso de la discapacidad, se adapta la herramienta -que es el mandala- a las posibilidades físicas de esa persona en particular, por ejemplo: si existe el deseo de pintar el propio mandala y la persona no puede hacerlo, puede compartir con un ser querido un momento



mágico: le va transmitiendo qué color utilizar y dónde ponerlo, de qué modo y con cuánta presión. Para la persona que tiene el privilegio de servir de asistente, el desafío es no intervenir en la decisión del otro, incluso aunque éste lo pida: ser sólo las manos que realizan la tarea. Esta práctica es útil también para entender los procesos de pensamiento y perspectivas de la otra persona y hasta facilita, en algunos casos, la resolución de conflictos vinculares. Para personas ciegas o con baja visión se pueden diseñar mandalas con relieves en los contornos. Nosotros hemos hecho pruebas con distintos materiales (arena, lana, hilo, bollitos de papel pegados, puntos-tipo braille-, etc.), comprobamos que lo óptimo era lana o un hilo de algodón que tiene el interior metálico, pues resultaban mejor al tacto. Según el caso, también se pueden ofrecer diseños contorneados o ya pintados con colores contrastantes o con telas de distintas texturas. La discapacidad es una circunstancia de vida, una experiencia que a algunas personas les toca transitar pero, más allá de ella, compartimos la misma identidad como seres humanos, los mismos intereses y búsquedas, por eso el mandala es útil para todo aquel que quiera conocerse a sí mismo, gozar de mayor serenidad o activar sus recursos internos. \*



"El mandala para mí —reflexiona Avruj— ha sido un maestro de totalidad e interrelación. Así como cada célula de nuestro cuerpo puede ser equiparada a un sistema solar en miniatura, cada mandala representa todo el universo. Él nos permite ejercitar nuestra visión de totalidad, de síntesis, y nos lleva a tomar conciencia sobre la importancia de cada una de sus partes para el conjunto total. Y tan importante como cada una de sus partes, es la relación que tienen esas partes entre sí. Un azul, por ejemplo, ¿se ve igual al lado de un naranja que al lado de un violeta? ¿Qué ocurre si sólo nos dedicamos a una porción del mandala desatendiendo las otras? Esto nos lleva a tomar conciencia de cómo está relacionado cada elemento con los otros. Así, aunque a veces lo olvidamos, estamos interrelacionados todos los seres humanos formando una unidad. Y es ese olvido el que conduce a la violencia, a los egoísmos y a las ansias de poder en que muchas veces nos vemos sumidos. La experiencia de la unidad, de la interdependencia con toda la vida y el universo como totalidad, hace surgir un sentimiento de amor, solidaridad y compasión hacia todos los seres. Esta es la mayor sabiduría y es el mayor regalo que nos otorgan los mandalas".