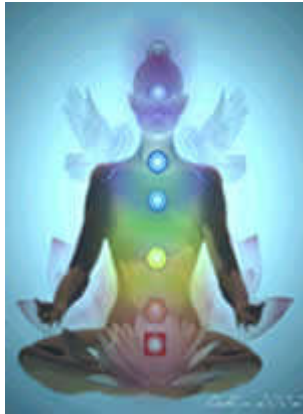
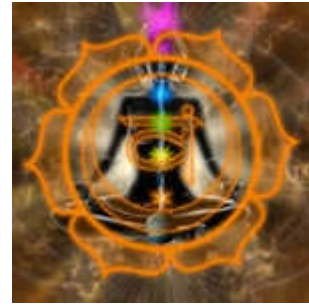


FUNCIÓN TERAPEUTICA DE LOS MANDALAS ... by PP

Los Mandalas actúan equilibrando los chakras por medio de los colores y haciendo meditar el lado lógico de nuestro cerebro a través de las formas geométricas sagradas. El Mandala enviará impulsos a la mente interna llegando a los receptores del cerebro donde se procesará y se obtendrá una reacción.



Como se ha dicho, el meditar con Mandalas sana tanto a nivel físico como psíquico y espiritual. Es muy probable que experimentes alteraciones en la conciencia, como la sensación de expansión de la misma. También suele traer "recuerdos" a la memoria consciente que los teníamos olvidados en el subconsciente, tales como traumas de la infancia. Permitiendo que afrontemos tales hechos y así sacar las "trabas" de nuestra mente, para poder superar todas nuestras limitaciones a nivel psicológico-espiritual y enfermedades a nivel físico.

Un Mandala siempre va a ser positivo sea cual fuere 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 se da una lista de los puntos que toca cada color, dependiendo el chakra que quieras trabajar será el color del Mandala que elijas.

Tabla de Colores

Rojo, Primer Chakra. Es el color del amor, la pasión, la sensualidad, la fuerza, resistencia, independencia, conquista, 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 sí mismo, afán de prestigio, frivolidad. Fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente. 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, envidia, superficialidad. 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, integridad, bienestar, tenacidad, prestigio. 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. 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, seguridad, 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. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse con la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás. En el aspecto físico proyecta energía a los pulmones, garganta, tráquea, ganglios linfáticos superiores y ayuda a evitar las alergias y padecimientos de la piel.

Indigo, Sexto Chakra. Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición. 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. Pena, renuncia, melancolía. 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, egoísmo, necesidad de reconocimiento. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, autovaloración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos. En el aspecto físico, proyecta energía al corazón y te ofrece una curación completa en todos los niveles a través del rayo rosa.

MANDALA

El Mandala es una herramienta para conectarse con el Universo, con la esencia de la vida... y también nos puede llevar al encuentro de nuestras más desconocidas características personales.



Mandala (Sánscrito: "círculo") para los hindúes y para el budismo tántrico es un diagrama simbólico usado en ritos sagrados y como un instrumento de Meditación. El Mandala es básicamente una representación del Universo, un área consagrada que sirve como receptáculo para los Dioses y como punto de unión de las fuerzas universales.

El hombre (el microcosmos), mentalmente "entrando" en el Mandala y penetrando hacia su centro, es una analogía de los procesos cósmicos de desintegración y de reintegración.

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.

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.

EL YANTRA



La palabra sánscrita Yantra proviene del prefijo "yan" que significa "concebir", "concepción mental". Yantra, pues, significa literalmente, "instrumento". Hace referencia a ciertas representaciones geométricas complejas de niveles y energías del cosmos (personalizadas bajo la forma de la deidad escogida) y del cuerpo humano (en cuanto réplica microcósmica del macrocosmos).

El Yantra hindú tiene una función similar a la que posee el mandala del Tantrismo tibetano. Lo que los diferencia es que el mandala tiene un diseño más pictórico y se dibuja sobre una base circular que contiene sus elementos constituyentes. El Yantra es, por tanto, una clase de mandala empleada por el tantrismo y cuyas imágenes son exclusivamente geométricas.

El Yantra típicamente consiste en un borde cuadrado que incluye círculos, pétalos de loto, triángulos y un punto-raíz central conocido como bindu, representando la matriz creadora del universo y la puerta de acceso a la Realidad trascendental.

El Yantra proporciona un punto de concentración que es una ventana al absoluto. La idea es hacer el Yantra tan real, interna y externamente, que llegue a cobrar vida. De esta forma, absorbe completamente la atención del yogui hasta tal punto que no se puede diferenciar si el Yantra está en su interior o es el practicante quien penetra en el Yantra.



Si se efectúa con éxito, este ejercicio catapultará al practicante (sâdhaka) hacia la conciencia pura, más allá de la distinción entre sujeto y objeto.

Algunos rituales con Yantra se utilizan también de forma terapéutica. Además, se pueden crear yantras específicos para una enfermedad o una persona concreta, como amuleto que lleva a cabo curas mágicas. En todo

caso, la efectividad del Yantra dependerá de la calidad de concentración y visualización del adepto, además de su dominio de las energías sutiles.

MEDITACIÓN CON TU MANDALA

El Mandala representa el área sagrada dentro de la que pueden surgir experiencias espirituales. La relación que se establece a través de la contemplación de la geometría del Mandala incita a un estado de meditación que ayuda a explorar los rincones de la psique. Los Mandalas se describen como diagramas del cosmos en un sentido externo y -en un sentido interno- como guías hacia prácticas de meditación.



Para meditar con tu Mandala, basta con ponerlo en frente de ti, a la altura de tus ojos a una distancia de aproximadamente 80 cm. En un ambiente tranquilo, en completo silencio o con música relajante. Fija tu mirada en el centro del mismo pero a la vez observando el "todo", intentando pestañear lo menos posible (con la vista algo fuera de foco). Deja que tus pensamientos fluyan sin aferrarte a ellos. La persona que está meditando tiene que situarse en el centro del Mandala pensando que se relaciona integralmente con el intrincado diseño del Universo.

Al cabo de dos o tres minutos podrás observar cómo los colores y las formas comienzan a "brillar"; al continuar unos minutos más, empezarás a sentir cómo la energía actúa en todo tu cuerpo, incluso alterando estados de conciencia.

Verificarás una purificación directa a través del lagrimeo de tus ojos, debido a la fuerza de los intensos colores y de las formas.

El tiempo para meditar con tu Mandala es relativo; los efectos terapéuticos comienzan a producirse casi inmediatamente desde que tenemos un contacto visual profundo con el mismo. Sería conveniente meditar unos quince minutos diarios; cuanto más tiempo, mejores resultados dará

REALIZACIÓN DE MANDALAS PERSONALES

Para realizar un Mandala personal será preciso que usted nos envíe un breve texto donde nos informe los siguientes datos: Nombre completo, edad, si padece problemas a nivel físico (frecuentes o permanentes), y a nivel psicológico: cosas que desea modificar, miedos, problemas con su personalidad, etc.



O bien indicar con qué fin quiere que actúe. Ejemplo: equilibrio en general, agilidad mental, autoestima, seguridad personal, paz interior, etc.

MANDALAS PARA AMBIENTES:

Los Mandalas son útiles para la activación de la energía positiva y energetización de lugares.

Dentro de una casa mejora la captación de energía y crea un ambiente de armonía y balance; también sirve para transmutar la energía negativa en positiva.

En el negocio atraerá la abundancia y la prosperidad. Para la salud protege de las energías negativas del entorno.