



Christian Pilastre

Mandalas hindúes

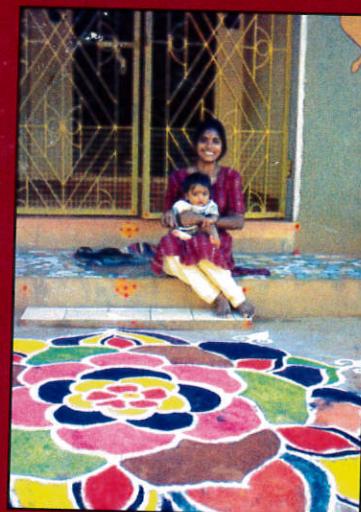


RANGOLI

En numerosas regiones de la India, el amanecer está acompañado por una intensa actividad artística femenina. Ante el umbral de cada casa, en ciudades o pueblos, el ama de casa o sus hijas trazan con polvo de arroz dibujos en forma de mandala con el objetivo de decorar, pero sobre todo, para proteger el hogar de toda influencia negativa. Estos dibujos amuletos llamados Rangoli o Kolams son una tradición muy antigua que consagra a la mujer como guardiana del hogar, viva encarnación de Lakshmi, Diosa de la Fortuna.

El ambiente de concentración meditativa y de buen humor que reina en las calles durante ese momento contribuye a la eficacia de la protección atribuida a estos Rangoli. La artista, completamente absorbida en la creación de esta bonita imagen centrada, accede a un estado de conciencia donde el mental disminuye gran parte de su influencia. Consumado el ritual, puede empezar una nueva jornada de actividad en paz consigo misma y con los demás.

La trama o estructura base del dibujo está compuesta por una tabla de puntos trazados a intervalos regulares que serán unidos por rectas y curvas, respetando siempre una simetría en relación al centro, para crear los motivos. A pesar de la complejidad de estos dibujos, el dominio de esta técnica aprendida desde la niñez, permite a estas mujeres ejecutarlos con una rapidez impresionante. En función del tiempo del cual dispone la artista, y sobre todo de la riqueza de la familia, podrá llenar de más o menos colores los espacios.



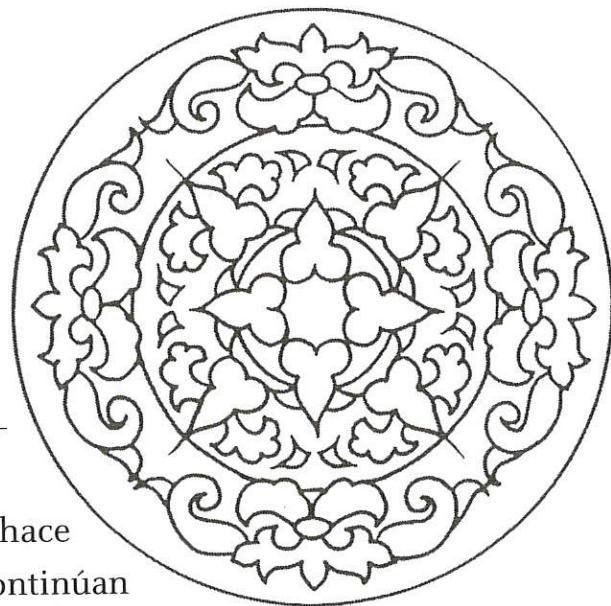


los mandalas indios

Esta obra nace de una petición y de un reencuentro.

La petición era la de un número creciente de practicantes que buscaban mandalas más complejos para poder dedicar más tiempo a un mismo diseño.

El reencuentro es el que yo he realizado hace treinta años con un arte y una cultura que continúan fascinándome. Por supuesto, los mandalas no son más que una pequeña parte del arte de la India, pero están más presentes que cualquier otra manifestación (la bandera de este país es tricolor: naranja,



blanca y verde, con la imagen de la rueda en su centro). Parecen ser emblemas de esta facultad que posee el país para federar en su seno una multiplicidad de pueblos, culturas, religiones, castas, lenguas y costumbres, dentro de la cual cada uno juega su papel, tiene su propio lugar, a pesar de las extremas diferencias. También el mandala unifica nuestra personalidad aparentemente dividida y acalla los desvaríos imprevistos de nuestro mental orientando hacia el centro las laberínticas andaduras de nuestros pensamientos.

A lo largo de varios días de estancia en ese país, caí bajo el encanto de esos motivos centrados que están por todas partes: en los tejidos, las vestiduras, las joyas, los muebles, la vajilla, la arquitectura de los templos...

He copiado aquellos que me parecían más apropiados para el coloreado, esperando que estas formas a menudo procedentes del mundo vegetal y de la geometría sagrada India sean un soporte agradable y enriquecedor para vuestra creatividad y contemplación.

Los diseños centrados

El coloreado de imágenes centradas es una actividad en pleno desarrollo. Esta actividad se comenzó a aplicar en Francia a partir de los años ochenta. Todo empezó en las escuelas de primaria y muchos profesores

han acogido esta herramienta con entusiasmo, puesto que ayuda al pequeño a prepararse, en un ambiente de calma, para el trabajo escolar.

El mandala ocupa hoy en día una plaza entre las herramientas pedagógicas disponibles en una época trepidante en la que el niño sufre un gran número de agresiones cotidianas. Violencia latente de una sociedad que privilegia la rentabilidad y la competitividad. Violencia verbal, afectiva o psicológica que los pequeños sufren de parte de los adultos estresados que los rodean. Profusión de informaciones difíciles de clasificar, etc.

De ello resultan numerosos casos de fracaso escolar, alumnos incapaces de asimilar los programas o de mantener la atención durante más de unos minutos!

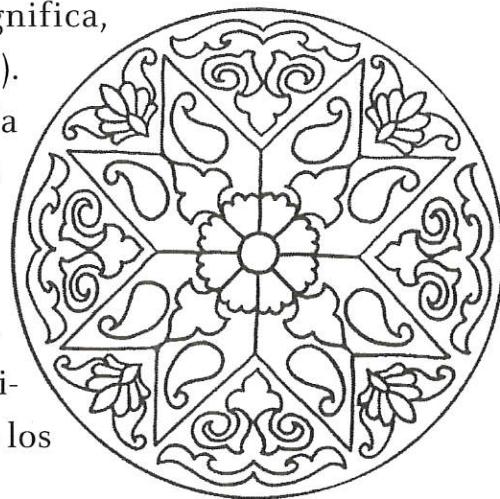
Frente a estas dificultades, los maestros se han puesto a buscar técnicas que permitan a los niños liberarse momentáneamente de su estrés y reencontrar la paz y la confianza interiores sin las cuales ningún aprendizaje es posible. Desde esta perspectiva, qué hay de más natural que volver al yoga, disciplina milenaria cuyo fin es justamente cultivar la paz y la confianza. Esto es precisamente lo que hicieron en particular Micheline Flak, fundadora de R.Y.E. (Investigación para el Yoga en la Educación) y Marie Pré (véase la "Bibliografía"). Estas dos investigadoras tuvieron la idea de presentar a los alumnos estructuras centradas sencillas inscritas en el interior de un círculo y pedirles que las colorearan. Ante el éxito de estas experiencias, compartieron estos descubrimientos con los colegas; así

fue como esta práctica se extendió con el boca a boca en el medio escolar, sin el estímulo oficial de la Educación Nacional y sin publicidad alguna.

En el yoga, la contemplación de una imagen centrada (mandala, chakra, yantra) es una práctica que se propone realizar la experiencia del estado de meditación, estado en el que el que medita y el objeto de meditación no son más que uno. La mente no se dispersa más de una manera centrífuga, sino que se unifica por la fuerza centrípeta de la concentración (“mandala” es una palabra sánscrita que significa, entre otros valores: “concentración centrípeta”).

El coloreado de un mandala desarrolla la concentración y la interiorización, e induce un estado de relajación dinámica. Por otra parte, esta actividad refuerza la cohesión del aula, que experimenta una forma de comunicación no verbal: practicar juntos una actividad de bienestar refuerza los vínculos entre los miembros del grupo.

Esta actividad se propone normalmente al comienzo de la segunda parte de la jornada, para reunir a los alumnos y concederles un tiempo de tranquilidad y de creatividad que les proporcionará las condiciones óptimas para integrar la información y realizar los ejercicios propuestos por el profesor.



Los resultados positivos de esta práctica con los pequeños han animado a los profesores de secundaria a proponer —con éxito— esta actividad a sus alumnos. Los mandalas también han sido rápidamente adoptados por numerosos animadores o educadores con un público muy diverso, sobre todo en estructuras donde reina el aislamiento y el sufrimiento: hospitales, prisiones...

Ahora esta actividad sobrepasa en gran manera el ámbito escolar. Los mandalas se colorean con felicidad en familia, en las casas de retiro, durante las vacaciones... ¡o en soledad!

Parece que este entusiasmo por los mandalas proviene del placer que cada uno, niño o adulto, experimenta al organizar los colores en el interior de una armoniosa forma centrada libremente escogida.

Colorear mandalas despierta el deseo de crear, deseo que es una manifestación de la Fuerza de la Vida.

Bibliografía

BAILEY CUNNINGHAM, *Mandala: viaje a la unidad del ser*, Pearson Alhambra, 2003.

MARIE PRÉ, *Mandalas y pedagogía*, mtm editores, 2004.

Mandala, modo de empleo

- ✦ El coloreado se realiza con lápices de color, tinta o pintura.
- ✦ Al aire libre o en un lugar bien iluminado.
- ✦ No comenzar un nuevo mandala hasta que no se haya acabado el anterior (riesgo de dispersión).
- ✦ Elección libre: los acompañantes que proponen los mandalas a un grupo no deben jamás imponer un modelo particular, pues es importante sentirse “en consonancia” interior con la estructura que se va a colorear.
- ✦ Durante esta actividad, estamos en contacto íntimo con nuestro inconsciente y puede ser enriquecedor tener en cuenta los pensamientos o las impresiones que atraviesan nuestro espíritu.
- ✦ Es recomendable ampliar en formato A3 los modelos más complejos.





