

## CÍRCULOS CONCÉNTRICOS



*Desde una tabla de madera en un templo budista hasta un pareo tendido en una playa peruana, los mandalas están en todo el mundo. ¿Por qué son especiales?*

En una época de crisis personal, Carl Jung, psicoanalista y discípulo de Sigmund Freud, empezó a dibujar un mandala cada mañana. Poco a poco, descubrió una agradable sensación de bienestar. Cada dibujo representaba para él la totalidad del alma humana y, cada día, la imagen cambiaba en la medida en que él alcanzaba una mayor integración y armonía. No dudó en aplicarlo como terapia para sus pacientes.

Khil-Khor, palabra tibetana para mandala, significa “el centro y los alrededores”. También se traduce como “círculo sagrado”. Los mandalas son representaciones del cosmos hechas en base a líneas y círculos que parten de un punto central –representa el inicio– y se amplían hacia el exterior, como el universo mismo. Suena a sabiduría oriental ¿verdad? Pues, en efecto, de ahí viene

[www.fundaciontelefonica.com.pe](http://www.fundaciontelefonica.com.pe)

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [i @fundaciontefpe](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

## **De Oriente a Occidente**

Realizar mandalas con arena de colores es parte de la tradición milenaria de los monjes budistas del Tíbet. Las largas horas que estos señores dedican a sus diseños son una forma de purificación: los ayuda a practicar el desapego, ya que una vez terminado, el mandala es destruido. La arena es recogida de afuera hacia adentro y arrojada al río. La lección consiste en dejar ir las cosas y no sufrir innecesariamente por ello.

Asimismo, los beneficios terapéuticos de pintar, dibujar o simplemente observar mandalas han sido comprobados. “Son ejercicios que permiten una meditación activa que conecta el ser con sus hemisferios cerebrales, con su espiritualidad y creatividad. Ayudan al equilibrio emocional, espiritual, energético y físico”, explica Patricia Jaramillo, maestra de reiki.

Además, se sabe que pintar mandalas mejora la atención y concentración, genera mayor tranquilidad, desarrolla la creatividad, la paciencia, la confianza y la reflexión en personas de todas las edades. Es una buena herramienta contra el estrés, de hecho.

Los mandalas han llegado a Occidente y son tan populares que en cualquier librería, supermercado o quiosco de periódicos se pueden encontrar libros para completar y colorear estos dibujos. ¿No sabes qué regalar a alguien? Aquí tienes una buena opción.

## **El rescate del niño interior**

La mayoría de los niños disfruta pintar. A manera de juego o como parte de alguna asignatura escolar, perfeccionan la motricidad fina, pero también descubren colores, texturas y olores, desarrollan su imaginación, identidad y autoestima. Están contentos, sumergidos en el papel y satisfechos de ver los resultados de su propio trabajo. No necesitan más.

¿Por qué dejamos de pintar con esa alegría cuando crecemos? Retomar esta actividad artística, que además es terapéutica, conduce al desarrollo personal y a obtener grandes enseñanzas como esta: la vida, quizás, se trata de disfrutar el proceso. Como pintar un mandala.

[www.fundaciontelefonica.com.pe](http://www.fundaciontelefonica.com.pe)

 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontefpe  
 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontelefonica Peru

## APRENDE MÁS

1. Crear y pintar mandalas está de moda, conozca los beneficios  
<http://www.elpais.com.co/elpais/salud/noticias/crear-y-pintar-mandalas-esta-moda-conozca-beneficios>
2. Cómo colorear mandalas  
<http://www.mandalaweb.com/item/como-colorear-mandalas.html>
3. Documental: La Rueda del Tiempo de Werner Herzog  
<https://www.youtube.com/watch?v=yf8wrV0hs1M>
4. Pintar un mandala de principio a fin  
<http://www.mandalasparatodos.com.ar/blog/pintar-un-mandala-de-principio-a-fin/>

*Telefonica*

---

FUNDACIÓN

[www.fundaciontelefonica.com.pe](http://www.fundaciontelefonica.com.pe)

 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontefpe

 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontelefonica Peru