



## El mandala como herramienta de conocimiento personal

Margarita Tsering Riera Ortolá<sup>1</sup>; Joan Llobell<sup>2</sup>

Recibido: 04 de febrero de 2017 / Aceptado: 16 de agosto de 2017

**Resumen.** El mandala, *Khil Khor* en tibetano, es una manifestación artística procedente de la cultura budista. Este concepto se ha expandido ampliamente en occidente, siendo el psicólogo Carl Gustav Jung uno de los primeros en profundizar en este arquetipo universal y su potencial como herramienta de curación en los distintos niveles del ser humano. El estudio de estos encriptados diseños, generalmente circulares, es un acercamiento al conocimiento personal cuya clave se descifra en el centro del mandala, el *axis mundi*.

**Palabras clave:** Mandala; arte; psicología.

### [en] The mandala as a tool of personal knowledge

**Abstract.** Mandala, *Khil Khor* in Tibetan, is an artistic manifestation which comes from the Buddhist tradition and has been spread over the West region. The psychologist Carl Gustav Jung was one of the first people who looked into this universal archetype and studied its potential as a healing tool in the different levels of the human being. The study of those encrypted designs, generally rounds, is an approximation to the personal knowledge whose key is decoded in the mandala's centre, the *axis mundi*.

**Key words:** Mandala; art; psychology.

**Sumario.** 1. Introducción. 2. Aspectos del lenguaje simbólico. 3. Aproximación al mandala desde la psicología de Carl Gustav Jung. 4. Simbología del mandala. 5. El Si-Mismo: mandala interior. 6. El conocimiento personal a través del mandala. 7. El arte como sanación personal. 8. Beneficios de la creación de imágenes tipo mandala. 9. El mandala como conexión con la vida interior. 10. Conclusiones. 11. Bibliografía

**Cómo citar:** Riera Ortolá, M.T.; Llobell, J. (2017). El mandala como herramienta de conocimiento personal, en *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social* 12, 141-158.

<sup>1</sup> Margarita Tsering Riera Ortolá es Doctora en Bellas Artes e ilustradora de pintura. Universitat Miguel Hernández. Departament d'Art  
Email: serin.arts@gmail.com

<sup>2</sup> Joan Llobell es Profesor Titular de Universidad de la Universidad Miguel Hernández, artista interdisciplinar y comisario de exposiciones.  
<http://www.joanllobell.es> - [Joan.llobell@umh.es](mailto:Joan.llobell@umh.es)

## 1. Introducción

Actualmente el mandala es un concepto que se ha extendido ampliamente en occidente en el ámbito de la psicología y de la creación artística. Fue el psicólogo Carl Gustav Jung quien lo introdujo, siendo uno de los primeros en investigarlo y descubrir su potencial. Lo conocemos generalmente por sus formas circulares, con un predominio hacia el número cuatro y, sobre todo, por sus llamativos colores y composiciones. El concepto de mandala, *Khil Khor* en tibetano, significa en su forma más pura “círculo sagrado”, así como “centro sagrado y sus alrededores”. En la cultura budista en la que nace este término tiene múltiples significados. Del mismo modo existe una gran diversidad de diseños elaborados con distintas técnicas, desde las más sencillas hasta las más complejas, como son los mandalas elaborados con arena teñida, cuya construcción puede realizarse durante varias semanas (Fig. 1. Mandala de arena).



Desde el área de la psicología, destacamos el potencial del mandala como imagen que emerge del inconsciente universal, cuyos aspectos e inagotable variedad formal se relacionan con nuestras percepciones y con nuestro ser interior. Se trata de un símbolo de lo espiritual que trasciende cualquier tipo de entendimiento lógico y racional, dirigiéndose al ser más profundo de la persona. El símbolo, tanto figurativo como abstracto, es capaz de aludir a realidades no visibles y explicar conceptos más allá del lenguaje verbal, llegando a nosotros a través de los sentidos, siendo la representación sensible de una idea, pensamiento, emoción o mensaje.

## 2. Aspectos del lenguaje simbólico

En el símbolo confluyen dos realidades, una conocida y otra desconocida. Según Jung, el símbolo se nos presenta como un objeto del mundo conocido pero que a su vez sugiere algo desconocido, *“es lo conocido expresando la vida y sentido de lo inexpresable”* (Jung, 1995, p. 258). Del mismo modo, el ser humano puede llegar a ser capaz de conocer o intuir aquello que el símbolo evoca. El filósofo Mircea Eliade, explica que *“un símbolo religioso transmite su mensaje aun cuando no se le capte conscientemente en su totalidad, pues el símbolo se dirige al ser humano integral, y no exclusivamente a su inteligencia”* (Eliade, 1998, p. 96).

Por esta razón, aunque las palabras y el lenguaje son también un tipo de símbolo particular, se trata más bien de un lenguaje analítico y racional. El símbolo es sintético y sugiere más que expresa en términos acotados. En el campo de la comprensión y entendimiento el filósofo Bernardo Nante describe la diferencia entre “explicar” y “comprender” de la siguiente manera:

“Comprender”, alude a una aprehensión “sintética” si se quiere, “holística” y por ello, se aplica a experiencias o a sus intentos de objetivación (...). “Explicar” implica, en cambio una aprehensión de relaciones, de causas, y su modalidad es analítica y abstracta. (Nante, 2011, p. 94)

Los símbolos no deben ser explicados sino comprendidos, en palabras de René Guenón, es necesario meditar sobre ellos para intuir desde el aspecto más profundo el orden de la realidad a la que aluden de forma indirecta ya que más que expresar, sugieren. En este campo, según la visión filosófica que ofrece el filósofo italiano Remo Bodei, la expresión artística es capaz de trascender el tiempo y espacio. De este modo, el arte tiene la capacidad de *“reintroducir significados y cualidades secundarias, de darle plenitud a todo fugaz momento, sustrayéndolo a la inexorable sucesión cronológica”* (Bodei, 2013, p. 138). Enfatizamos esta cualidad del arte y, concretamente del símbolo del mandala, en la que se convierte en una *“miniatura de eternidad”* (Bodei, 2013, p. 141 – 142) que se abre camino en el tiempo hacia lo absoluto a través de un sentido filosófico y poético que permite una interpretación abierta y fluida.

Por todas estas razones, la función del símbolo es esencial para el hombre, en cualquier época, pues a través de éste, es capaz de llegar a realidades que van más allá de él y comunicarlas a través de un lenguaje sintético que traspasa la razón y que conecta directamente con la realidad más interior. El mandala, como todo símbolo, es especialmente trascendental, sobre todo dentro del contexto de la psicología, de la creación artística y de la espiritualidad.

Para el filósofo y teólogo francés Jean Chevalier, en el arte se descubren símbolos cuyos enigmas inciden en la movilización de la energía que de alguna manera guardan condensada. En el marco de la espiritualidad podemos afirmar que la importancia de los símbolos, y concretamente en el caso que nos ocupa, el mandala, reside en su potencial para evidenciar la ruptura ontológica y la trascendencia del ser humano hacia un nivel superior:

El símbolo no sólo hace «abierto» el Mundo, sino que ayuda también al hombre religioso a acceder a lo universal. Gracias a los símbolos, el hombre sale de su

situación particular y se «abre» hacia lo general y universal. Los símbolos despiertan la experiencia individual y la transmutan en acto espiritual, en aprehensión metafísica del Mundo. Ante un árbol cualquiera, símbolo del Árbol del Mundo e imagen de la Vida cósmica, un hombre de las sociedades pre-modernas es capaz de acceder a la más alta espiritualidad: al comprender el símbolo, llega a vivir lo universal. La visión religiosa del Mundo y la ideología que la expresa son las que le permiten hacer fructificar esta experiencia individual, «abrirla» a lo universal. (Chevalier, 1986, p. 154)

El símbolo se convierte en un *axis mundi* y se establece como un puente que nos permite experimentar vivencias más profundas desde dentro de la espiritualidad, que en palabras de Eduardo Cirlot, se identifica con una forma interior, es decir, con un “*arquetipo espiritual*.” Es posible comparar la percepción de un símbolo como la contemplación de una epifanía ya que ésta:

nos sitúa, en efecto, en un cierto universo espiritual. Por eso jamás conviene «separar los símbolos de su acompañamiento existencial; ni jamás suprimir el aura luminosa en cuyo seno nos han sido revelados (...) El símbolo está ligado a una experiencia totalizante. No podemos captar su valor si no se transporta uno en espíritu dentro del medio global donde él vive verdaderamente. (Chevalier, 1986, p. 25)

Desde esta visión podemos apreciar el verdadero valor del mandala: se trata de un símbolo que se presenta como la “*pedra angular*” para poder alcanzar la verdadera naturaleza de las cosas, la totalidad del universo, en la que la relación sujeto-objeto se desvanece para fundirnos en un todo. A través de la creación artística y del símbolo el ser humano es capaz de traspasar las fronteras de la lógica y conectar con su parte más intuitiva, con su “yo” más sagrado y vacío de las cosas, sin necesidad del razonamiento al que estamos tan acostumbrados en las sociedades modernas. Esta lógica racional tan arraigada en nuestra tradición cultural a veces es un obstáculo para acercarse al significado simbólico más profundo de muchas obras de arte. La riqueza del símbolo, como de muchas creaciones artísticas, reside en su capacidad para permitirnos percibir la realidad a través de la intuición. Jean Chevalier destaca que “*el símbolo supera las medidas de la razón pura, sin por ello caer en el absurdo (...) El análisis, que fragmenta y pulveriza, es impotente para captar la riqueza del símbolo.*” (Chevalier, 1986, p. 24).

Esta cuestión se da porque el símbolo es capaz de concentrar todas las fuerzas evocadas por la imagen, así como por sus análogos en los distintos niveles del cosmos y de la conciencia, funcionando cada símbolo como un microcosmos que repite la dinámica del macrocosmos por la simultaneidad de los sentidos que se revelan en un mismo momento.

Dentro del contexto psicológico Carl Gustav Jung realiza grandes aportaciones al respecto. Según Jung, el símbolo es la expresión primitiva de lo inconsciente y a su vez una idea que corresponde al más alto presentimiento que le sea dado a la conciencia. Uno de sus más grandes descubrimientos fue encontrar una conexión entre los distintos símbolos del hombre de su época y los del hombre primitivo, llegando a concluir que estas imágenes no eran una creación casual sino que procedían de un lugar común a toda la humanidad, un lugar cuidadosamente instalado que Jung denominaría *inconsciente colectivo*.

### 3. Aproximación al mandala desde la psicología de Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung, psicólogo interesado profundamente en el *inconsciente colectivo*, definió los *arquetipos e imágenes ancestrales*. Fue uno de los primeros en estudiar el mandala y en analizarlo desde el campo psicológico a través de la experiencia de sus pacientes y de la suya propia. A lo largo de su vida recopiló innumerables sueños relacionados con el mandala. Jung veía en él una especie de círculo ritual o mágico que se usaba particularmente en el arte tibetano como instrumento de contemplación y meditación, tratándose de “*formas sensibles del gran arte universal*”. Estas formas de arte, según el artista Antoni Tàpies corresponden simbólicamente con leyes cósmicas y principios universales.

En su libro *Psicología y alquimia*, Carl Jung nos explica que en un momento de su vida tuvo la posibilidad de hablar con un *Rinpoche* lamaísta llamado Lingdam Gomchen. Este Lama le explicó que los mandalas tibetanos sólo podían ser obtenidos mediante la imaginación de un Lama instruido. Por lo tanto, ningún mandala es como los demás y todos son individualmente ricos y diferentes. El Lama tibetano Lingdam Gomchen le explicó también que un auténtico mandala, tal y como se conoce en oriente, es siempre una imagen interior que se construye gradualmente por medio de la imaginación activa y sólo, cuando en circunstancias determinadas, existe una perturbación del equilibrio anímico, o cuando no se puede encontrar un pensamiento o idea y ha de ser buscado, ya que no se encuentra en la doctrina sagrada.

Para Jung, sin lugar a dudas, estas imágenes que provienen de visiones interiores forman parte de los símbolos más antiguos de la humanidad. También comprendió que el proceso de la producción de los símbolos del mandala tenía lugar durante el sueño o en forma de impresiones visuales gráficas en estados de vigilia. El mandala, como símbolo de la unidad, actuaba como compensación equilibradora entre la contrariedad y conflictividad de la situación consciente. Es por ello que el mandala, símbolo de la totalidad, se convierte en una herramienta para el bienestar del hombre, que ayuda a armonizar los estados psíquicos propios con el mundo exterior que nos rodea.

Durante los años de su investigación observó que todos los símbolos individuales del mandala significaban un centro-psíquico de la personalidad que no era idéntico al “yo”. El desvelamiento de Jung sobre el mandala fue que éste representa una realidad psíquica independiente que se caracteriza por una fenomenología idéntica que se repite siempre y en todas partes, como una especie de núcleo de un átomo.

### 4. Simbología del mandala

Carl Gustav Jung expone que el mandala está íntimamente relacionado con el individuo, con el *sí-mismo* y es una representación simbólica que muestra el desarrollo psíquico e individual de las personas. Según su experiencia personal, gracias al dibujo de los mandalas, él podía observar su transformación psíquica día a día. Tal y como explica, los mandalas son diagramas simbólicos que establecen una relación con el paciente a través de la cual se es capaz de sintetizar y expresar realidades interiores que parecían corresponder con la propia situación interior vivida en un determinado momento.

En *El secreto de la flor de oro*, Jung habla sobre las imágenes de nuestra fantasía, y explica que cuando toman forma en nuestros pensamientos lo hacen a través de formas abstractas y simbólicas. Estas formas simbólico-abstractas aparentemente son representaciones de *principios*, es decir, de *verdaderos arquetipos* que se repiten a lo largo de la historia del hombre. Estas imágenes fantásticas pintadas o dibujadas reflejan a través del lenguaje plástico una serie de símbolos que según Jung pertenecen al denominado tipo *mandala*. Como hemos manifestado anteriormente, *mandala* significa “Círculo”, especialmente “Círculo Sagrado”, muchas veces con connotaciones mágicas, aunque también podemos encontrarlo en la forma de una flor, de una cruz, e incluso de una rueda, en la mayoría de los casos con una fuerte tendencia al número cuatro. Esta propensión hacia el cuatro, según Jung, nos recuerda la *tetraktys pitagórica*, número básico.

## 5. El Sí-Mismo: mandala interior

El Centro del mandala se identifica con el Sí-mismo que de forma metafórica es también la meta central alcanzada por el peregrino del laberinto que atraviesa un largo y difícil camino hasta el centro. El Sí-mismo es una analogía del propio centro interior y por ello es clave para la comprensión más profunda del mandala, relacionado intrínsecamente con la filosofía budista en la que éste nace. Según Carl Jung existe una diferencia entre el “yo” y el “Sí-mismo”, siendo el “yo” una especie de centro de conciencia y el Sí-mismo un punto virtual entre lo consciente y lo inconsciente, un punto de la plena totalidad. Para entender mejor el Sí-mismo, tal y como explica Jung, si se logra reconocer lo inconsciente como magnitud “no-condicionante” juntamente con la conciencia y vivir considerando las exigencias instintivas, el centro de gravedad no es tanto el “yo” como el Sí-mismo. La persona que desarrolla tal capacidad se encuentra en los pisos superiores singularmente alejada del acontecer penoso o gozoso (Jung), es decir, esta persona está en un nivel más elevado, abierto y no-condicionado.

Esta abertura, según el filósofo Bernardo Nante, es una entrega de sí a una personalidad mayor, conocida como el Sí-mismo que intentamos describir, la entrega del “yo” es un acto singular y único. Esto sería lo contrario a un encerramiento en el “yo”, peligro en el que puede caer el hombre contemporáneo, ya que además puede confundir el Yo verdadero con los estados psicometales. Abandonarse al Sí Mismo es también entregarse, no poner resistencia y para ello el primer principio es vivir en un constante dejarse ir sin que el “yo” nos obstaculice.

El filósofo Ananda Coomaraswamy señala que el Sí-Mismo es como el alma, es inmortal y omnisciente, no envejece y es como el “*atman*” que en sánscrito significa “alma espiritual”, concepto relacionado también con la acción de respirar y soplar. Así pues, el “*atman*” es el hombre que se conoce a sí mismo por lo que en muchos contextos se traduce directamente por “Sí-Mismo”.

El ser humano tiende a buscar su realidad más profunda, a encontrar una naturaleza más allá de lo material en su interior y el arte es una de las vías más importantes para la búsqueda del Sí-Mismo y del conocimiento personal. Se trata de un movimiento de concentración, porque el hombre, al igual que el Cosmos, tiene la propensión a reintegrarse en la Unidad Primordial. El Sí-Mismo se convierte en una

meta de la vida y de la relación intrínseca entre el microcosmos (ser humano) y el macrocosmos (universo).

Esta percepción de la naturaleza de la conciencia humana como una realidad que en esencia es indisociable de la unidad primordial de la conciencia universal ha sido también abordada e investigada con un rigor científico desde el ámbito de la psiquiatría. Stanislav Grof destaca la identidad de la psique humana con el principio cósmico creador en su actividad investigadora sobre los estados holotrópicos de conciencia desarrollada durante varias décadas. Afirma que *“en el entramado universal, y a pesar de su individualidad y de sus diferencias específicas, las unidades separadas de conciencia permanecen en otro nivel esencialmente idénticas con su fuente y entre sí. Estas poseen una naturaleza paradójica, al ser totalidades y partes al mismo tiempo.”* (Grof, 2008, p. 69 – 70).

Los resultados de esta extensa investigación coinciden claramente con algunos de los postulados más recientes de la física cuántica. Todos estos desconcertantes descubrimientos también le llevan a reconocer que el arte y la estética generan en nosotros una experiencia unitiva-mística que de alguna manera es similar a la de los estados de conciencia que describe en su estudio. Para este científico norteamericano toda la creación es un único ser producto de la Conciencia Absoluta y del Vacío Cósmico

El mundo material de nuestra vida cotidiana, incluido nuestro propio cuerpo, es un tejido complejo y algo arbitrario del principio cósmico creador, una “realidad virtual” infinitamente compleja, una obra divina creada por la Conciencia Absoluta y el Vacío Cósmico. En su naturaleza más profunda, nuestro universo, (...) es sólo un ser de inmensas proporciones y de una complejidad inimaginable. (Grof, 2008, p. 57)

Esta unión total y la eliminación de toda dualidad tienen también un claro reflejo en la cultura tibetana y se refleja en el centro del mandala. Es la meta y punto esencial a la que la persona debería llegar a través de un proceso de introspección y superación de los distintos niveles representados por las cuatro puertas del palacio celestial que aparecen en los mandalas tibetanos, hasta llegar al centro, donde quedan reflejados por medio de la imagen o símbolo de una divinidad que manifiesta unas determinadas cualidades y el potencial que tiene el ser humano (Fig.2. Estructura del palacio celestial en el Mandala).

Desde la visión del Zen, se busca el conocimiento de la propia naturaleza como un medio en el que a su vez conocerse a sí mismo. Este conocimiento del que hablamos, tal como definiría el psicólogo y filósofo Erich Fromm, no es un conocimiento científico del *“conocedor-intelecto que se conoce a sí mismo como objeto; el conocimiento del yo en el Zen es un conocimiento no intelectual, no enajenado, es la plena experiencia en la que el conocedor y lo conocido se vuelven uno solo”* (Suzuki, From, 1998, p. 74). En este sentido, tanto el Zen como el Budismo, consideran la idea de alcanzar la verdad, ese “Sí-mismo”, a través de un cambio o de una transformación interior en la persona. Este conocimiento, sinónimo de salvación en algunas culturas, se alcanza al abandonarse al Sí-mismo, al desprenderse de todas las posesiones y pretensiones individuales para ponerse al servicio de los demás.

Este conocimiento adquirido es el que se alcanza en el momento en el que la persona efectúa una ruptura, cuando se “comprenden” y asimilan las enseñanzas

que por ejemplo se reflejan en uno de los mandalas didácticos más conocidos en occidente: el Mandala de la Rueda de la Vida. Este conocimiento revelado, es el conocimiento de la realidad absoluta, es sinónimo de despertar, y es el momento en el que se da la comprensión de la realidad como una totalidad y el objeto se identifica completamente con el sujeto; la división entre ambos desaparece. El hombre elevado que ha alcanzado el conocimiento que le permite ver las cosas desde una perspectiva más amplia y elevada, ha entendido que él y la naturaleza no son dos entidades separadas, sino que son dos caras de la misma realidad, de una totalidad. Esta percepción de la realidad del ser humano nos aproxima a una conciencia no dual, a lo que Ken Wilber denomina estado transracional.



La realidad última deja de ser vista en los términos antropomorfos (...) y racionales (...) y empieza a ser contemplada en términos de Ser, Vacuidad, Conciencia y Talidad, Fundamento de Todo Ser, Conciencia universal, Talidad no dual, Esidad, una Claridad Luminosa inmensa, abierta y vacía, una Conciencia Testigo resplandeciente como el espejo, una Divinidad anterior a toda trinidad, un Yo puro, infinito y trascendente, una Conciencia ilimitada, espaciosa, resplandeciente, incalificable y sin obstrucciones, un Presente o Ahora atemporal, interminable y eterno. (Wilber, 2015, p. 91)

Este célebre pensador norteamericano de la actualidad percibe una evolución de la conciencia a lo largo de la historia. Considera que “nuestra cultura se halla actualmente a punto de dar el extraordinario salto hacia adelante que conduce (...) desde lo postmoderno a lo integral.” (Wilber, 2015, p. 86) En su investigación científica, que es hasta cierto punto crítica con algunos de los postulados de Freud y Jung, plantea los conceptos de la conciencia transpersonal y espiritualidad transracional. Afirma que con el desarrollo de “la conciencia transpersonal o de tercer grado, el yo empieza a expandirse más allá del reino de lo personal y se adentra en un dominio inmensamente espacioso, el dominio de la luminosidad resplandeciente y de las experiencias unitivas, todas las cuales tienen un sabor genuinamente espiritual.” (Wilber, 2015, p. 87)

En definitiva todos en nuestro interior llevamos una “verdadera obra maestra” que debemos desvelar. Para poder llegar a desvelarla, es necesario superar nuestro narcisismo y superar nuestra estructura existencial posesiva (Fromm). Porque sin superar estos obstáculos nuestra percepción es que el “yo” es todo y el mundo no es nada, o más bien, de forma extrema, reducimos tanto nuestro mundo que el “yo” acaba siendo el mundo. Es por ello que abandonándose a Ser y no al “yo”, se efectúa la transformación del individuo, pasando de ser un mero ser individual a un Ser conectado con todo, con su Sí-Mismo.

La meditación puede ayudarnos a alcanzar un grado superior del ser y de la conciencia. El fin de la meditación budista es la “máxima conciencia” de nuestros procesos físicos y mentales. La meditación se traduce por la atención concentrada que abarca al hombre en su existencia y campo de experiencia. El hombre más consciente de Sí Mismo, va rompiendo con su tendencia al apego de las cosas, a sus estructuras mentales y su “yo”. Poco a poco va disolviendo los límites de su ego hasta que se diluye en el todo y ya no hay más un “yo” individual sino un Todo Colectivo heterogéneo y a la vez participando de la misma esencia. Podríamos hablar de la unión de la mente del individuo con la mente universal. Desde el ámbito de la psicología, Daniel Goleman, autor de *La inteligencia emocional*, llega a la conclusión de que “la mente del individuo y la mente del universo se consideran en última instancia como una sola (...) vaciándose uno mismo de la mente individual, más pequeña, y perdiendo la intensa inhibición del individuo, podemos recurrir a esta mente universal más grande, más creativa.” (Goleman, Kaufman, Ray, 2016, p. 63)

Se perciben muchos vínculos de conexión entre la tradición budista y la espiritualidad cristiana representada en la mística del Maestro Eckhart, el cual relaciona de alguna manera la humildad con la forma de negación del ego (aniquilarse a sí mismo). Señala que el hombre ha de ser inseparable de todas las cosas, es decir, que “*el hombre no sea nada en sí mismo (...) de esta manera es inseparable de todas las cosas y todas las cosas. Pues mientras no eres nada en ti mismo eres todas las cosas e inseparable de ellas.*” (Eckhart, 1998, p. 100 – 101).

Retomando el concepto del Sí-Mismo para referirnos al mandala, habría que destacar que la definición que nos ofrece sobre el mismo Carl Gustav Jung es que éste es un círculo cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna. Esta descripción nos hace cuestionarnos la amplitud de la “realidad” y lo limitada que puede ser nuestra visión sobre ésta. El arquetipo del *self*, del Sí Mismo, integra todos los contenidos psicológicos del individuo y a través de ellos da sentido a la vida. La relación más importante que se establece entre el Sí Mismo y la representación mandálica es que el Sí Mismo puede representarse a través de los diseños intrincados del

mandala. La ruptura de nivel dentro del mandala se efectúa en el mismo centro, siendo éste un punto estratégico de transformación con connotaciones axiales, de puente entre diferentes realidades como hemos descrito (Fig. 3. Mandala con sílabas raíz).



## 6. El conocimiento personal a través del mandala

En Oriente, mandala y vacío son conceptos relacionados con la meditación. El círculo es perfección y equilibrio y se relaciona con la esencia de lo sagrado. De esta forma los dibujos del mandala son criptogramas que conciernen al estado de uno mismo en su proceso de autoconocimiento (López, Martínez, 2006, p. 209). Los diagramas mandálicos, símbolos del Sí-Mismo abstraen y hacen más visibles las relaciones estructurales de nuestra psique, clarificando las propiedades más relevantes. Una de las consideraciones sobre el mandala es que éste se presenta como una especie de esquema, generalmente circular, que ilustra la organización de un conjunto de distintos conceptos a la vez que refleja una jerarquía entre ellos.

A través de la creación artística, y en este caso concretamente de la realización de mandalas, podemos afrontar los retos de la experiencia humana y manifestarlos. Mientras se realizan mandalas tiene lugar un proceso de pensamiento-reflexión, por lo que la obra de arte, según el psicólogo Rudolph Arnheim, se convierte así en una red que conecta las experiencias del hombre y la mujer con la sabiduría humana. El *diagrama mandálico*, como por ejemplo la espiral o el laberinto, se convierte en un camino o mapa psicológico –y también espiritual– que nos conduce hacia el conocimiento de nuestro Sí Mismo.

Algunos estudiosos, como Sigmund Freud, Carl Gustav Jung o Roberto Assagio-

li, hicieron grandes contribuciones a través de la interpretación de sueños y símbolos reflejando la existencia del subconsciente, del Yo Superior y del inconsciente colectivo. Las investigaciones de Carl Jung produjeron un trabajo innovador y accesible en comprensión para la sociedad de su momento y en la actualidad. Gracias a sus estudios sobre la importancia de los *mandalas* y de su creación con fines terapéuticos, podemos conocer hoy en día el valor que tienen estos símbolos como instrumentos de autoconocimiento y los grandes efectos positivos que se dan tanto en adultos como en niños.

Para Jung el mandala es una especie de ideograma, cuyo contenido proviene del inconsciente: se trata de la representación básica de la existencia. El mismo experimentó a través de la creación de mandalas un crecimiento personal y escribió sobre ello. Para él, este hecho especial era un acto de reflexión personal:

Dibujé todas las mañanas en un cuaderno un pequeño dibujo circular, un mandala, que parecía corresponder a mi situación interna en ese momento. Con la ayuda de estos dibujos pude observar mis transformaciones psíquicas día a día (...) Sólo poco a poco descubrí lo que el mandala realmente es: “Formación, Transformación, Recreación Eterna, Eterna Mente”. Y eso es el “yo”, la totalidad de la personalidad, que si todo va bien es armoniosa (...) Mis mandalas eran criptogramas (...) en el que me vi a mí mismo, es decir, todo mi ser, activamente en el trabajo. Sin duda, en un primer momento vagamente podía entenderlos, pero me parecieron muy importantes, y los guardé como perlas preciosas. Tuve la clara sensación de que eran algo central, y con el tiempo he adquirido a través de ellos una concepción de vida de uno mismo. (Jung, 1972, p. 5)

A la vista de la importancia y significado del mandala como símbolo, el cual funciona también como un *arquetipo universal*, Jung realizó diversas exposiciones sobre el mismo como método terapéutico. A través de los sueños o dejándose llevar por la inspiración, el mandala se convierte en un marco para el desarrollo de nuestro proceso individual. La creación de mandalas, símbolos del *self*, manifiestan la necesidad subyacente de formar parte de algo completo, de un Todo.

A través de su propia experiencia, Jung, observó que esos dibujos mandálicos de forma circular, manifestaban conocimientos de su propio proceso psíquico. Las distintas imágenes le conducían a un punto concreto, el centro. Para él estaba claro que el propósito del desarrollo psíquico era alcanzar el “Uno”, el “*Self*”. A través del mandala, todos los caminos conducían al núcleo, a la individuación de la personalidad, a la totalidad psíquica. Consideraba el “Sí-Mismo” como una parte del ser que abarcaba todo el hombre, la psique consciente y la inconsciente y ocupaba un lugar por encima del ser humano. Según el arteterapeuta Jean Luc Sudres, desde la perspectiva de la fenomenología, el proceso creador conduce al sujeto a una especie de “exterioridad”, un movimiento más allá del sí mismo (el “*dan sein*” heideggeriano) (López, Martínez, 2006, p. 27).

En este contexto, los símbolos del Sí-Mismo manifiestan siempre un centro, que simboliza el *self* y una circunferencia. Estos símbolos arquetípicos en forma de mandala nos revelan un tesoro de información, en el que podemos descubrir nuestro propio desarrollo psíquico.

Según explica Jung, el efecto terapéutico sobre los autores de los mandalas, en determinadas circunstancias está empíricamente demostrado y representan auda-

ces intentos por reconciliar los opuestos: el *mandala* actúa como puente entre estas divisiones. Considera que cada ser humano posee originariamente una sensación completa del “*si-mismo*”, de unidad, y ésta emerge de nuevo cuando el individuo se desarrolla en su totalidad afrontando y asumiendo sus fronteras.

Por otro lado, admite que el efecto terapéutico de *autoconocimiento* llevado a cabo a través de la realización de mandalas debe darse de forma espontánea, ya que de forma artificial, imitativa o repetitiva no serviría como método psicológico. En los casos de realización de mandalas espontáneos, el terapeuta preparado, según Jung, es capaz de captar las *imágenes arquetípicas* del inconsciente humano que son tan instintivas como la capacidad de formación de las aves para emigrar o como la danza del movimiento caudal de las abejas.

Paralelamente a los estudios de Jung, la doctora M. L. von Franz asimila el *Círculo o esfera* como el símbolo del “*si-mismo*” y considera que expresa “*la totalidad de la psique en todos sus aspectos, incluida la relación entre el hombre y el conjunto de la naturaleza*” (Jung, 1995, p. 240). Por otro lado, para esta doctora la elaboración de estas imágenes es positiva, ya que, según afirma, los símbolos son formas naturales que emergen como herramientas de mediación para la reconciliación de los opuestos dentro de nuestra propia psique.

Los mandalas tibetanos, *Khil Khor*, y los mandalas hinduistas, *yantras*, se hacen siguiendo un estilo particular y unas instrucciones dadas en textos sagrados. Sin embargo, los mandalas personales, que en su esquema y estructura son muy similares, pueden contener innumerables símbolos y motivos dado que son una expresión personal de la totalidad, un pretexto a través del cual llegar a nuestro conocimiento interior. La escritora holandesa Anneke Huyser basándose en los estudios de Jung, escribe que el mandala es una representación del proceso de individuación del ser, de su desarrollo personal y que contiene símbolos psicológicos, religiosos y espirituales que nos llegan desde la intuición. De esta forma, el simbolismo posee una naturaleza meditativa que puede llevar a la persona a la transformación a partir del auto-conocimiento. Para las tribus de los nativos americanos, es curioso señalar que el círculo simboliza el universo y es el espejo del ser humano. De acuerdo a esta concepción, el hombre, al verse a sí mismo en el espejo está viendo el mismo universo, y al conocerse a sí mismo descubre los secretos del cosmos de los que él mismo participa, pues el universo y el hombre, según el pensamiento de muchas tradiciones centenarias están hechos de la misma esencia: se trata de un microcosmos a imagen y semejanza de un cosmos mayor, un macrocosmos.

Hoy en día se sigue investigando sobre las propiedades terapéuticas de los mandalas. Según el médico terapeuta alemán Ruediger Dahlke en su tratado *mandala-Therapie*, los mandalas nos permiten lidiar con las fronteras, encontrar la paz en nosotros mismos, desarrollar una personalidad completa y experimentar el sentido de la unidad. Desde una visión holística los procesos circulares, los ciclos, están muy presentes en la forma en la que pensamos y actuamos: los mandalas están tejidos en nuestra vida, en la forma de relacionarnos y experimentar el mundo, solo necesitamos abrirnos hacia la conciencia con la finalidad de poder experimentarlo desde nuestro interior. Así pues, los mandalas son una herramienta para el conocimiento personal que de forma holística nos da las respuestas tanto a nivel individual como a nivel social o macrocósmico, ya que, como hemos señalado en varias ocasiones, todos formamos parte del universo y participamos de sus mismos patrones.

## 7. El arte como sanación personal

En el contexto arte-terapéutico se intenta encontrar y elaborar un universo de imágenes significantes para la superación de conflictos del sujeto. Disponer de los medios para simbolizar estos conflictos es un factor importante en el proceso de la terapia ya que facilita en mayor grado la aparición y creación de las imágenes.

Para Freud, la obra plástica es el “escenario ideal”, privilegiado, para permitir al sujeto vivir el principio de realidad. La arteterapeuta y pintora Edith Kramer, en sus estudios destaca el arte como terapia, ya que durante el proceso creativo se activan procesos psíquicos en los que los conflictos exteriores se trasladan con la creatividad a través del amplio mundo de la imaginación y de la aventura (López, Martínez, 2006, p. 37). Según esta artista austriaca, la actividad artística tiene el potencial de transformar y dismantelar fantasías inconscientes y preservarlas. Además, en los trabajos de exteriorización a través de la creatividad, Edith Kramer distingue entre dos tipos de actividades artísticas: las que sirven para trabajar emociones regresivas y las que facilitan la sublimación de energía agresiva.

El psiquismo creador consigue establecer a través de nexos simbólicos un registro de movilidad, de empuje vital, que llega a zonas detenidas, donde otras dimensiones de vacío, de nada, han fraguado como abismo insondable e innombrable. Ese lazo simbólico, ese trabajo de simbolización (...) que aflora en el proceso creador, enlaza diferentes modos y lugares de un mismo sistema. (López, Martínez, 2006, p. 29)

Este “psiquismo creador” establece un diálogo que va de lo cerrado a lo abierto, de las formas a la ausencia de éstas. Hay, según Marián López y Noemí Martínez un trabajo activo que disuelve, que debilita pilares y bordes del ego, colocándolo en apertura a otro espacio: el espacio potencial.

Podemos entender que el arte utiliza un lenguaje simbólico, y los mandalas son imágenes que surgen bajo la necesidad subyacente de reunirse con la unidad. Según el experto en arte oriental Tony Allan, el lenguaje simbólico es un lenguaje oculto que trabaja mediante alusiones y que en muchos casos, para entenderlos es preciso remontarnos a los orígenes, a antiguas leyendas e historias. En esa búsqueda se encuentran las conexiones y connotaciones que necesitamos para interpretarlos o conocerlos.

Dentro de este contexto, la psicóloga y doctora en Bellas Artes María Araceli Vicente, propone un nuevo concepto para referirse a la terapia, como es la “sanación” o “salud integral” siguiendo un modelo diferente dentro del ámbito de la educación y sanidad. Desde su experiencia profesional propone practicar el arte “*como una técnica innovadora de experiencias y procesos completos para educación, crecimiento y transformación creativa, podemos pensar que crear nos crea, y también crea el NOS*” (Vicente, 2014, p. 19). De esta manera, podemos entender el *nos* como una realidad en la que todos estamos unidos, todos somos integrantes iguales de un mismo contexto. De su trabajo podemos destacar la visión que une el arte con la creación de una vida llena de sentido donde “*crecer y solucionar los nudos o laberintos encontrados es la forma de conseguir equilibrio y armonía*” (Vicente, 2014, p. 176).

Dentro del mundo de la sanación, el arte tiene la capacidad de hacer visible las emociones y situaciones mentales del individuo, de forma que se puede trabajar a tra-

vés de ellas, a la vez que comunicarnos con nuestro interior y conocernos mejor. Para María Araceli Vicente es importante que la psicología, el yoga y el arte vayan unidos ya que el trabajo con estas herramientas produciría avances en el bienestar personal y social. Además destaca que este trabajo conjunto canalizado a través de la educación contribuiría a la creación de sociedades comprometidas con la solidaridad, democracia y ecología humana. En su opinión, de la misma manera que con la creación de mandalas, la práctica del Yoga es un medio del conocimiento metafísico para alcanzar la “libertad”, para disipar la ignorancia y guiar a la persona hacia el conocimiento absoluto. Este conocimiento le permite actuar como un “instrumento impersonal”, que lo lleva a vivir la vida, la existencia, de forma transpersonal. Ello se debe a que con esta práctica también se es capaz de diluir las sólidas estructuras del yo.

Así pues, nos introduce en la práctica artística como una vía de reestablecer nuestras conexiones saludables y considera el arte como *“una vía y un instrumento (...) para producir no solo grandes obras para colgar, sino grandes diálogos y experiencias para compartir y ser”* (Vicente, 2014, p. 43).

## 8. Beneficios de la creación de imágenes tipo mandala

Jung trabajó con la creación de imágenes mandálicas con sus pacientes como diálogo entre sus estados psíquicos y su consciencia. Hoy en día el término mandala y su práctica han inundado tanto los campos de la terapia y psicología como los del arte y la educación. Rudolf Arnheim sugiere potenciar la estimulación en la educación artística del impulso natural, en el que no se le da tanta importancia al resultado como a la libertad con la que se trabaja. La libertad se convierte en el aprendizaje durante el desarrollo de las mentes jóvenes. Además, según la escritora sobre terapias con mandalas Anneke Huyser, profesionales en el ámbito de la educación introducen labores relacionadas con el mandala a sus alumnos con la finalidad de crear una atmósfera de armonía con ellos mismos y con el grupo. De este modo, podemos apreciar que la creación de mandalas no solo es beneficiosa a nivel personal, sino también a nivel colectivo.

Según la arte-terapeuta María Araceli Vicente, crear obras en grupo en las que el profesor se presenta como un guía, produce y mantiene la solidaridad en la que todos y cada uno pone lo mejor de sí mismo conectándose con el resto, de forma que se da lugar al progreso individual y colectivo como decíamos. En sesiones de arteterapia se utiliza el esquema mandálico de connotaciones cósmicas. Según los estudios de Marián López Fernández y Noemí Martínez Díez, hacer mandalas a partir de un círculo en blanco tiene propiedades proyectivas y la interpretación de éstos se basa en la búsqueda de sentimientos y en la forma en que se ordenan: el mandala puede reflejar el estado del yo y sus cambios internos.

Otro ejercicio propuesto por las doctoras López y Martínez es que los pacientes representen el pasado, presente y futuro en un círculo dividido en tres secciones o también proponen la actividad de realizar un mandala grupal. Todos estos ejercicios fomentan la exteriorización de posibles conflictos internos, que a través de la creación artística encuentra su salida en imágenes mandálicas.

Tal y como expresa Anneke Huyser, los mandalas pueden hacerse de muchas formas, no hay técnicas mejores ni peores, sino diversos caminos que cada uno puede

tomar y experimentar. Lo importante es que en el proceso de su creación entras en contacto con tu ser más profundo, el Sí Mismo. Según sus estudios, la realización de mandalas es un proceso de reflexión, tal y como hemos manifestado anteriormente, en el que es beneficioso en momentos de crisis para recuperar el equilibrio perdido. A través de esta técnica de arteterapia aparecen “*imágenes completas*”, “*whole images*” o “*heelbeelden*,” como las llamaría el pintor alemán Pieter Torensma, que hablan desde nuestro interior reflejando nuestra innata necesidad de totalidad y unidad.

Es importante destacar que, en sus investigaciones, Carl Jung descubrió que las imágenes de mandalas que realizaban sus pacientes eran realmente de gran beneficio ya que mostraban anticipaciones intuitivas de futuros desarrollos que era necesario observar detenidamente, pues requerían del conocimiento especializado para hacerse comprensibles, para poder identificar los arquetipos y para obtener en consecuencia resultados positivos en las terapias.

## 9. El mandala como conexión con la vida interior

Siguiendo los estudios de Anneke Huyser, ésta explica que el mandala representa el proceso de la asimilación de importantes elementos que residen en nuestro inconsciente. El mandala es la expresión del macrocosmos dentro de la persona, y refleja, como un espejo, el “alma” a través de colores, símbolos y formas. Durante el proceso de asimilación y transformación de las “imágenes completas”, el inconsciente expresa a través de los símbolos realidades escondidas en nuestro subconsciente más profundo, de tal manera que pueden ser experimentadas de forma consciente. Ello facilita el diálogo entre inconsciente y consciente, en el que podemos reconocer patrones conectados a nuestra vida. Los “poderes de estas imágenes” tienen el efecto en nosotros de hacernos más conscientes y despiertos, lo cual es un cambio en nuestras vidas. Sin embargo, destaca que copiar un mandala que no haya surgido de nuestra inspiración, no es un producto propio de nuestra imaginación, por tanto no puede hablarnos de nuestro subconsciente. Copiar un mandala o colorear una plantilla de un mandala ya dado puede ayudar en momentos determinados en los que se tenga problemas para crear. Ello nos relajará y nos dará más seguridad a la hora de entrar en contacto con los materiales.

Si el mandala ha surgido de nuestra propia imaginación, será un mandala único y vivo que habla de nuestra vida interior, ya que contendrá muchos más aspectos creativos y símbolos significantes. No se trata de hacer un trabajo “bonito” o una obra de arte, se trata de crear imágenes que abren la puerta a que emerjan colores y formas de manera intuitiva y que sin darnos cuenta estarán contando una historia escrita en nuestro interior. En toda creación artística el material tiene un papel fundamental, pues se convierte en soporte de nuestro interior que dará forma a los símbolos ocultos en el inconsciente. Cada material tiene unas connotaciones adheridas que de forma intuitiva o inconsciente se conocen, sobre todo el artista cuyo objetivo es hacer visible lo invisible y extraer una serie de sensaciones a partir de los materiales de la naturaleza, de colores, objetos prefabricados, etc. la lista sería interminable, convirtiéndose toda la materia en un medio expresivo.

Si al acabar el trabajo reflexionamos sobre algunas cuestiones, las posibles respuestas nos darán una idea de nuestra imagen interior. Al conocer nuestras fron-

terás somos más capaces de lidiar con ellas, ya que cuando algo se desconoce, generalmente asusta y se evita. El terapeuta puede guiar en el análisis de las imágenes pero el significado, aunque muchas veces tiene connotaciones universales, también es muy personal y puede depender de un momento personal determinado u otro.

Algunas de las cuestiones que plantea Anneke Huyser que pueden ayudarnos a la hora de “analizar” una imagen mandálica propia son: ¿Qué sentimientos emergieron al utilizar varios colores o realizar un determinado símbolo? ¿Qué significa ese color o forma para ti en ese momento? ¿Cómo se realizó el mandala (en calma, con prisa, fanáticamente, caóticamente, linealmente)? ¿Qué tipo de reacción tuviste al hacer un “error”? ¿Qué colores o símbolos evocaron cierta resistencia? ¿Dónde fue el punto de inicio (en el centro, en el exterior, o en otro lugar)? ¿Hay simetría en el mandala? ¿Cómo está construido? ¿Qué valores numéricos aparecen? ¿Hay formas flotando por el espacio, están combinadas en un contexto o sugieren una forma totalmente nueva?

## 10. Conclusiones

La investigación sobre el mandala sólo se puede llevar a cabo valorándolo como un símbolo universal y espiritual que trasciende cualquier tipo de entendimiento lógico y racional. Su comprensión más profunda es imposible abordarla desde el lenguaje, puesto que los símbolos no pueden ser explicados racionalmente sino comprendidos de una manera más intuitiva desde otros ámbitos de nuestro ser. Su significación hay que entenderla de manera sintética y holística puesto que sugieren o evocan más que expresan en términos acotados.

El significado de una gran mayoría de obras de arte no se traduce en una interpretación o conceptualización única y se manifiesta en términos de ambigüedad, complejidad, polisemia y poiesis. A través de una obra de arte, en su dimensión simbólica, el ser humano es capaz de traspasar las fronteras de la lógica y conectar con su parte más intuitiva, con su yo más sagrado, sin darle tanto protagonismo al conocimiento racional que es el que impera en la sociedad actual.

Todos los símbolos, como muchas obras de arte, nos remiten a objetos o realidades del mundo conocido que sugieren algo desconocido que puede entrar incluso dentro del ámbito de lo inefable y del misterio. En este sentido habría que subrayar la cualidad que tienen tanto el arte en general como el símbolo del mandala en particular de ser capaces de trascender de alguna manera el tiempo y el espacio. Pueden convertirse en una especie de epifanía y en una cartografía del alma que se abre camino en el tiempo hacia lo absoluto, manifestando un sentido poético, filosófico y espiritual.

En la creación artística de varias culturas y sociedades podemos descubrir símbolos como el mandala cuyos enigmas inciden en la movilización de la energía que en cierta medida guardan condensada y que funcionan como microcosmos que reproducen la dinámica del macrocosmos. Su creación manifiesta nuestra necesidad de formar parte de algo completo, de un Todo transpersonal. Los mandalas son imágenes que surgen desde un impulso inconsciente de reunirnos con la unidad que también somos.

El mandala está íntimamente relacionado con nuestra realidad interna y hay que entenderlo como una expresión plástica del propio centro interior. Es una representación simbólica que muestra el desarrollo psíquico e individual de las personas. El ser humano tiende a buscar su realidad más profunda, a explorar una naturaleza más allá de lo material en su interior y el arte es una de las vías más importantes para la búsqueda del Sí-Mismo, arquetipo que integra todos los contenidos psicológicos del individuo y que da sentido a la vida. Se trata de un movimiento de concentración, porque el hombre tiene la propensión a reintegrarse en la Unidad Primordial. El diagrama mandálico, como la espiral o el laberinto, se convierte en un camino o mapa psicológico y espiritual que nos conduce hacia el conocimiento de nuestro Sí Mismo, como una parte de nuestra realidad que abarca todo el ser humano, la psique consciente y la inconsciente.

Por lo tanto, la creación de mandalas tiene también un aspecto terapéutico y hoy en día podemos conocer el valor que tienen estos símbolos como instrumentos de autoconocimiento y exploración personal. Su efecto terapéutico está empíricamente demostrado y representa un eficaz intento por reconciliar los opuestos: el mandala actúa así como puente entre estas divisiones.

En definitiva este símbolo espiritual es una herramienta para el conocimiento del ser humano, que de forma holística nos aporta algunas respuestas tanto a nivel individual como a nivel social. El término mandala y su práctica están presentes tanto en los campos de la terapia y la psicología como en el arte y la educación. Este símbolo de totalidad representa el proceso de la asimilación de relevantes elementos que se alojan en nuestro inconsciente, es la expresión del macrocosmos dentro de la persona.

## 11. Bibliografía

- Bodey, R. (2009) *La vida de las cosas*. Buenos Aires-Madrid, Ed. Amorrortu editores.
- Chevalier, J. y Gheerbrant, A. (1986) *Diccionario de los símbolos*. Barcelona, Ed. Herder.
- Eckhart, M. (2001) *El fruto de la nada y otros escritos*. Madrid, Ed. Siruela.
- Eliade, M. (1998) *Lo sagrado y lo profano*. Barcelona, Ed. Paidós Orientalia.
- Goleman, D., Kaufman, P., Ray, M. (2016) *El espíritu creativo*. Barcelona, Ediciones B. A. A.
- Grof, S. (2008) *El juego cósmico. Exploraciones en las fronteras de la conciencia humana*. Barcelona, Ed. Kairós.
- Jung, C. G. (1995) *El hombre y sus símbolos*. Barcelona, Ed. Paidós.
- Jung, C. G. (1972) *Mandala Symbolism*. USA, Ed. Bollingen Series Princeton University Press.
- López Fernández, M. y Martínez Díez, N. (2006) *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid, Ed. Tutor.
- Nante, B. (2011) *El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable*. Madrid, Ed. Siruela.
- Suzuki, D. T. y Fromm, E. (1998) *Budismo Zen y Psicoanálisis*. México, Fondo de Cultura Económica.
- Vicente Carretero, M. (2014). *ARTE + PSICOLOGÍA. Herramienta de bienestar espiritual personal y colectivo*. Universidad Miguel Hernández.

Wilber, K. (2015) *La visión integral. Introducción al revolucionario enfoque sobre la vida, Dios y el Universo*. Barcelona, Ed. Kairós.