

TIERRA.

“Escribir es dibujar mi mandala y a la vez recorrerlo, inventar la purificación purificándose; tarea de pobre shamán blanco con calzoncillos de nylon”.

Morelli (-99) pág. 318 Rayuela.

A más de 50 años, Cortázar y su novela Rayuela nos siguen interpelando: ¿Qué hubiera sido de Rayuela si Cortázar lo hubiera nombrado Mandala, como lo pensó en un comienzo? Si bien nunca lo sabremos, Jaime Alazraki en uno de los prólogos de Rayuela la resalta como una novela que “responde a un humanismo orientado a crear una nueva conciencia del hombre y de la vida” y agrega: “Si el Mandala es el producto de un artista, como lo es Rayuela, su propósito trasciende su origen para convertirse en vehículo al servicio de todos”. (Alazraki, 2009: 188) Y en este “vehículo al servicio de todos” empezamos a profundizar en este trabajo que tiene a los Mandalas entre lenguaje y dispositivo de Comunicación como protagonista.

Esta investigación considerará los aspectos artísticos y espirituales/ religiosos de los Mandalas pero buscamos ir más allá, ir al encuentro de esta conversación propuesta.

Entendemos que trabajar los Mandalas desde esta visión puede significar un aporte a las ciencias de la comunicación en la construcción de una perspectiva integradora de la comunicación en su dimensión vincular y del conocimiento en tanto saber y estrategia: proponemos repensar la comunicación como “impulso vital”. (Larreteguy, 2012)

La brújula que nos será de guía en el recorrido de este laberinto, de esta rayuela y de nuestro propio mandala será la propuesta de Gabriela Larreteguy con la “Comunicación Biocéntrica” donde “cuerpo, emoción y lenguaje se visibilizan como trama viva en la que se inscriben las redes conversacionales...”. (Larreteguy, 2012:12)

Y así, sin querer queriendo, el paradigma de lo fluido se hace presente cuando Sandra Massoni propone

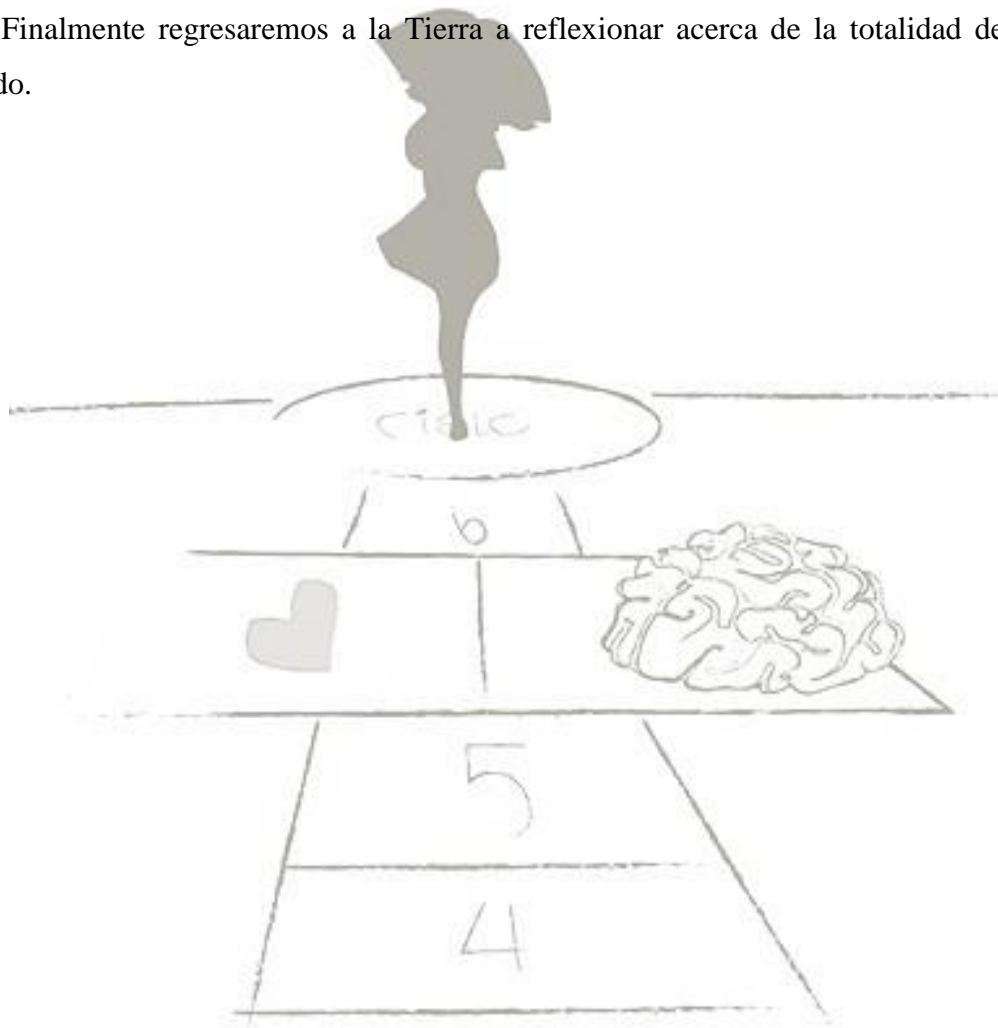
“la comunicación en un mundo fluido y es ante todo una consideración del devenir como la transformación constante en la que los seres humanos vivimos. Implica la búsqueda y la exploración de lo comunicacional en tanto modalidad dinámica del vínculo intersubjetivo sociocultural”. (Massoni, 2014:3)

Integraremos enfoques que tienen sus raíces en las Teorías de la Complejidad y en los Estudios Culturales. También se suman los aportes de la Biología del Conocimiento liderados

por Humberto Maturana y Francisco Varela. Todo esto en el marco del paradigma de lo fluido y los estudios de Sandra Massoni y la Escuela de Comunicación Estratégica de Rosario.

Volviendo a los Mandalas, volvemos a Rayuela: Alazraki nos explica que el Mandala es un diseño de construcción laberíntica que como una Rayuela se puede dibujar en el suelo para iniciar al adepto. Proponemos entonces en esta suerte de camino iniciático ir de la Tierra al Cielo. Cada celda del juego será el recorrido de este trabajo. Inicialmente nos adentraremos en el mundo de los Mandalas, su origen y su historia. También ahondaremos en los tipos de Mandalas, lo que nos permitirá ver que al igual que la comunicación, los Mandalas están en todos lados. En otra instancia abordaremos la relación comunicación, conocimiento, vínculo. Esto nos permitirá profundizar en la comunicación como espacio de conversación y encuentro. Desde las voces de distintos profesionales daremos cuenta acerca del uso de los Mandalas como lenguaje y dispositivo de comunicación.

Finalmente regresaremos a la Tierra a reflexionar acerca de la totalidad del trabajo realizado.



INTRODUCCION.

En su traducción tibetana, Jaime Alazraki nos recuerda, (Alazraki, 2009:192) el Mandala es entendido como “centro” y es el iniciado el que va al encuentro de su propio centro “recorriendo una ruta que es a la vez sensorial y espiritual, de contemplación visual y de meditación reflexiva”. (Alazraki, 2009:192) Proponemos entonces transitar esta rayuela reconociendo que desde hace ya unos años la sociedad se ha visto interpelada por sucesos (violencia, inseguridad, contaminación, drogas) que han promovido infinidad de cuestionamientos acerca de qué modelo de sociedad queremos, buscamos y construimos. Como resultado, se han abierto importantes debates acerca de la búsqueda de experiencias que permitan ahondar en el auto-conocimiento.

Reiki, Meditación, Yoga y Mandalas, son algunas de las tantas prácticas que permiten profundizar en las emociones y conectarse con uno mismo y el entorno. Sin embargo, no podemos dejar de considerar que el cambio debe iniciarse a nivel individual para poder cautivar al resto de la sociedad.

Como primera aproximación decimos que dibujar y colorear Mandalas es un modo sencillo de relajación. Esta forma de meditación activa que tiene sus orígenes en la antigüedad tiene múltiples objetivos: sanación, concentración, creatividad, etc. Con fines terapéuticos, el psicoanalista Carl G. Jung profundizó en la relación existente entre dibujar mandalas y la sanación de sus pacientes entendiendo que estos símbolos expresaban aquello personal difícil de manifestar y conocer.

Existen distintos modos de interpretar estos círculos: teniendo en cuenta no solo las formas dibujadas y los colores utilizados sino también la cultura en dónde fueron concebidos. Ahora bien, por qué no pensar en estos círculos como comunicación: dispositivos que hacen emerger lo no dicho. Círculos que permiten conocer qué se siente, qué se piensa en un momento y lugar determinado y así conectar alma y cuerpo.

Vivimos de modo tal que cuerpo, mente y espíritu, parecen escindidos no sólo entre sí sino con el resto del mundo. En El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo, Denise Najmanovich nos muestra cómo “hemos construido una concepción del mundo que enfrenta y opone a la cultura y a la naturaleza, del mismo modo que desliga a la mente y al cuerpo”. (Najmanovich, 2009:6) A lo largo de su trabajo, la autora va desandando este “descuartizado conceptual” con el objetivo de “abrirnos a la multidimensionalidad de nuestra experiencia corporal y comprender su relación con los discursos sobre el cuerpo”.

(Najmanovich, 2009:6) Desde este trabajo proponemos desentrañar el Mandala como un dispositivo de comunicación que posibilita conocer/ se para vincularse con uno mismo y así construir los vínculos con los demás.

¿Cuál es nuestro Cielo? – Objetivos

Gabriela Larreteguy sintetiza en su trabajo nuestro horizonte: “Cuerpo, emoción, razón – ser, existir – se aúnan en una trama que Capra enunció como “la trama de la vida”. (Larreteguy, 2012:4) Como parte de esta trama, nos proponemos como objetivo general dar cuenta del uso de los Mandalas en tanto lenguaje y dispositivo de comunicación.

Más específicamente, buscamos indagar acerca de los Mandalas y reflexionar sobre sus usos para poder también profundizar acerca del trinomio Comunicación – Conocimiento/ Saber – Vínculo y así establecer la especificidad de los mandalas como dispositivo de comunicación.

¿Cuáles son las reglas de nuestra rayuela? – Marco Metodológico

En el caso del juego, Cortázar nos cuenta

"La rayuela se juega con una piedrita que hay que empujar con la punta del zapato. Ingredientes: una acera, una piedrita, un zapato, y un bello dibujo con tiza, preferentemente de colores. En lo alto está el Cielo, abajo está la Tierra, es muy difícil llegar con la piedrita al Cielo, casi siempre se calcula mal y la piedra sale del dibujo. Poco a poco, sin embargo, se va adquiriendo la habilidad necesaria para salvar las diferentes casillas (rayuela caracol, rayuela rectangular, rayuela de fantasía, poco usada) y un día se aprende a salir de la Tierra y remontar la piedrita hasta el Cielo, hasta entrar en el Cielo". (Cortázar: 172)

Por nuestra parte, antes de avanzar, antes de empujar la piedrita, necesitamos establecer nuestras reglas. Proponemos iniciar este camino desde una perspectiva cualitativa, propia de las ciencias sociales. Entendemos que el acento está en la descripción, comprensión e interpretación de las hebras de la trama y la investigación cualitativa además de responder mejor a nuestros intereses, nos permite la flexibilidad necesaria para este abordaje. En este marco, encontramos en Estrategias de investigación cualitativa, la reflexión de Strauss y Corbin acerca de que este tipo de investigación “se ocupa de la vida de las personas, de historias, de comportamientos pero, además, del funcionamiento organizacional, de los movimientos sociales o de las relaciones interaccionales (Strauss y Corbin, 1990: 17)”. (Vasilachis de Gialdino, 2006: 31)

Junto a Vasilachis nos permitimos destacar que

“la investigación cualitativa se interesa por la vida de las personas, por sus perspectivas subjetivas, por sus historias, por sus comportamientos, por sus experiencias, por sus interacciones, por sus acciones, por sus sentidos, e interpreta a todos ellos de forma situada, es decir, ubicándolos en el contexto particular en el que tienen lugar”. (Vasilachis de Gialdino, 2006: 33)

En consecuencia, se intenta comprender el contexto y sus procesos.

Sin duda, nuestra forma de configurar el mundo no nos permite otro modo de abordar este trabajo, incluso el mandala entendido como meditación activa es movimiento, es acción. Y es desde este punto que nos reafirmamos en las palabras de Morse “Los resultados de la investigación cualitativa inspiran y guían a la práctica, dictan intervenciones y producen políticas sociales (Morse, 2005d: 583)”. (Vasilachis de Gialdino, 2006: 31)

Entendemos también que tal como dice Javier Tejedor la investigación cualitativa precisa una metodología “sensible a las diferencias, a los procesos singulares y anómalos, a los acontecimientos y a los significados latentes”. (Tejedor, 1968: 88)

Nuestra posibilidad de acceso al campo de estudio está dada porque además de participar en talleres y producción de mandalas, disponemos de contacto con personas que trabajan con mandalas en diversos espacios y hemos establecido un vínculo que favorece la realización de nuestra investigación.

Con Entrevistas en profundidad, proponemos conocer la experiencia de trabajo de diversos actores sociales y así tomar contacto con otros puntos de vista. Escuchar las voces de algunos protagonistas nos permitirá tomar contacto con la práctica en distintos campos de aplicación: talleres de arte, escuelas, instituciones, empresas, etc. Con apenas un lineamiento que oriente las entrevistas conversaremos acerca de los mandalas, la comunicación, las emociones, el conocimiento, los vínculos, las experiencias y aquello que fluya a lo largo de las entrevistas.

Tal como destacan Taylor y Bogdan, este tipo de entrevistas, a diferencia de las estructuradas, no solo son flexibles sino también dinámicas. Asimismo, por entrevistas cualitativas entendemos “no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas”. (Taylor y Bogdan, 1986: 101) Observaremos y tendremos contacto con el trabajo de nuestros entrevistados lo que nos permitirá obtener elementos para ampliar la mirada acerca del uso de los mandalas. De este modo podremos escuchar el relato de cómo viven y como ven ellos la aplicación de estos círculos y qué lugar ocupa en sus vidas.

También dispondremos de material bibliográfico y fotográfico para dar cuenta de los objetivos propuestos. “Las imágenes pueden tomar el lugar de las palabras o por lo menos transmitir algo que las palabras no pueden”... “la imagen proporciona una sensación de “estar allí”, viendo directamente al escenario y las personas”. (Taylor y Bogdan, 1986: 148) Es decir, sumaremos la información de estos materiales con la finalidad de describir, ilustrar y complementar lo trabajado.



María Inés Varela

Instrucciones para la Rayuela

Menendez detalla en su libro que tras dibujar la Rayuela, las instrucciones son las siguientes:

“Los jugadores, que pueden ser dos o más, poseen tejos personales o colectivos, hechos de madera, piedra, hierro, etc., que van arrojando a las sucesivas casillas de donde tendrán que ser sacados... El primer jugador arroja su tejo al primer compartimento, entra a pie cojo, y lo pateo o lo levanta, para luego salir en la misma forma en que entró; lo mismo hace con las otras casillas, hasta llegar a la última. El tejo puede ser sacado de uno, o varios puntapiés.

En algunas de las casillas que reciben el nombre de Descanso, así como en la casilla final, que generalmente se denomina Cielo, Gloria o Paraíso, el jugador puede asentar ambos pies. En otras casillas, que generalmente reciben el nombre de Infierno o Mundo, no se puede hablar, y algunas veces deben saltarse, es decir, ni el tejo ni los jugadores pueden tocar dichos compartimentos. En una zona caracterizada por un cuadrado o rectángulo, dividido por diagonales y que generalmente ocupa los números centrales, el jugador debe saltar con las piernas abiertas, colocando cada pie en los triángulos laterales que se constituyen.

El jugador pierde cuando asienta ambos pies en casillas donde ello no es permitido, cuando pisa las líneas del diagrama, cuando el tejo al ser pateado sale lateralmente y no por el trazado de la figura, cuando al arrojar el tejo éste queda sobre una raya o en una casilla distinta de la prefijada, cuando habla en los distintos lugares donde debe permanecer callado, cuando equivoca el recorrido del diagrama. El juego puede concluir en el primer recorrido, o más frecuentemente, pueden repetirse las vueltas, pero añadiéndose algunos elementos que hacen cada vez más difícil llegar a la última casilla sin perder; por ejemplo, llevar el tejo sobre el pie, en la mano, en un dedo (generalmente el índice) o en la frente, atravesar el diagrama con los ojos vendados o cerrados, avanzar de espaldas saltando a pie cojo.

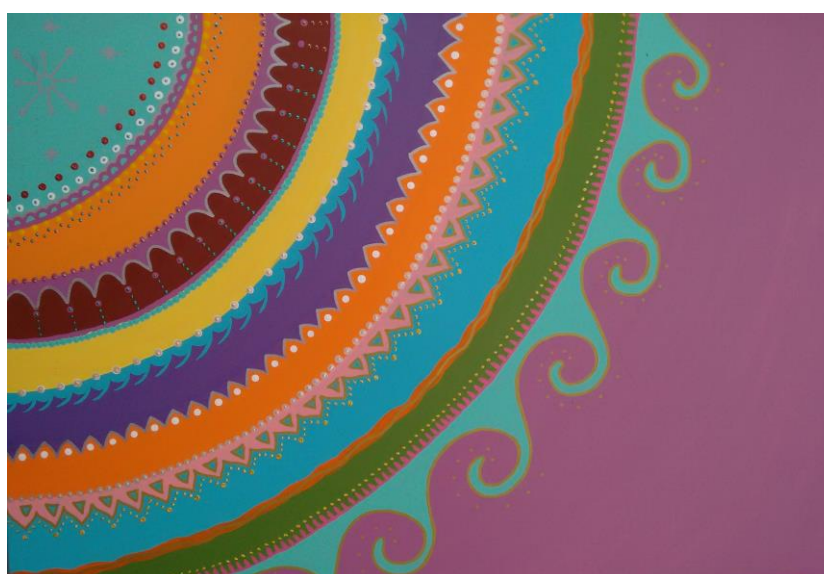
Según Sebeok y Brewster, los primeros estudios realizados sobre este juego son “una conexión entre el diagrama de la Rayuela y el laberinto, o han sugerido que el avance de un compartimento a otro, es una representación del progreso del alma” (1958, p.26). Ambas tesis fueron propuestas durante el siglo XIX por J. W. Crombie. Comentado a éste dice la señora de Gomme: “El juego representaría el avance del alma desde la tierra al cielo a través de varios estadios intermedios” (1894, T.I). Este

supuesto se basa en la existencia de casillas que con los nombres de Tierra, Purgatorio, Limbo, Infierno, Paraíso, Gloria, indicarían el recorrido que el alma debe seguir para llegar al cielo (nombre que también puede llevar la última casilla del diagrama).

Como hemos visto, (Rodrigo Caro, 1884, p. 51), este juego existiría ya antes del Cristianismo, por lo cual Crombie considera que el juego actual se derivaría de formas muy antiguas, más precisamente de formas relacionadas con los mitos del laberinto (Hernández de Soto halla gran semejanza entre la Rayuela española llamada Rambla y el esquema laberíntico). La tradición laberíntica respecto de la Rayuela es apoyada también, por las dificultades existentes en el juego, citadas varias veces. Tales dificultades, como sabemos, son peculiares a la ideología del trazado del laberinto, ya que su función básica sería la de la defensa del lugar sagrado al cual el individuo iniciado quiere acceder.

Los cristianos "... habrían adaptado la idea general del antiguo juego y lo convirtieron en una alegoría del cielo abandonando el diagrama del laberinto y reemplazándolo por la forma de la basílica, dividiendo la figura en siete partes, como creían que el cielo estaba dividido, y colocando el Paraíso en la posición del altar". (Gomme, A. de, 1894, T. I.).

Casi siempre, el juego implica competición, pero a veces pareciera no existir tal actitud; el juego se limitaría a que todos llegasen al final sin que importe demasiado quien gane". (Menendez, 1983:135/153)



María Inés Varela

MANDALAS.

En el principio de los tiempos el Espíritu de la Tierra se dirigió al Espíritu del Cielo, e implorando le dijo:

"Yo sé cómo hablar al Espíritu del Hombre, pero te pido que me otorgues ese lenguaje por el cual, el Espíritu del Cielo puede hablar al corazón del Hombre"

Entonces, lleno de bondad, el Espíritu del Cielo al Espíritu de la Tierra le concedió El Arte.

Rudolf Steiner.

Origen e Historia

Encontramos sus orígenes en las tradiciones hinduista y budista. Estos diseños también se pueden rastrear en la cultura celta, en el cristianismo, en la actualidad, etc. A destacar, todos comparten características que los hacen igual de especiales. Este símbolo sagrado ha sido definido de diversas formas.

Madonna Gauding plantea en su libro La biblia de los Mandalas la siguiente descripción:

MANDALA
Origen en el sánscrito clásico

MAND significa "trazar"

LA significa "Circulo" o "Centro Sagrado"

Entre las definiciones que podemos encontrar está la de "Recipiente de Esencias" aludiendo a su carácter espiritual y psicológico. Desde la escuela de mandalas de Agó Paez Vilaró se propone que a lo largo de la historia del hombre, el uso del mandala ha ido más allá de estas tradiciones siendo de algún modo un intento por manifestar lo abstracto a través de lo concreto.

Laura Podio, arte-terapeuta argentina hace su aporte al explicarnos que el mandala es "un esquema reducido y esencial del mundo; preserva de la invasión de fuerzas disgregadoras de la conciencia, que actualmente podríamos denominar situaciones estresantes". Gauding hace un recorrido sobre el uso de las formas sagradas explicando inicialmente que para el hinduismo se trata del descubrimiento de que el yo es uno con lo divino, a diferencia del budismo que pone el acento en la naturaleza búdica, en la posibilidad de iluminación. Sin

embargo, ambas tradiciones, encuentran en el mandala el modo de simbolizar los aspectos no visibles de la realidad y son apoyo para el desarrollo espiritual.

La forma circular se manifiesta como todo lo conocido, desde lo mundano hasta lo más divino y espiritual. El hombre se ha valido del mandala como medio para relacionarse con la realidad, todo aquello que podemos percibir, intuir y comprender. Como sinónimo de orden el mandala es usado desde hace muchos siglos. Se lo identifica en las culturas primitivas, aztecas, incas y charrúas en calendarios, grutas, construcciones y vasijas. Laberintos y templos circulares en la India, son ejemplo de su existencia en la antigüedad.

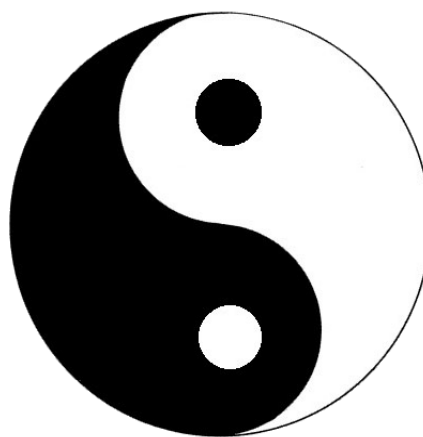
Tipos de Mandalas

Ahora bien, en lo que respecta a los mandalas, la tipificación no solo es infinita sino que podemos encontrarlos en cualquier momento y lugar. Adscribimos a la clasificación realizada por Gouding en la Biblia de los Mandalas. (Gouding, 2011: 8/51)

El universo y los mandalas

El mandala representa el círculo, forma primigenia del universo mismo. El átomo es la pieza fundamental a partir de la cual se construye el universo. El núcleo, el espacio que rodea al núcleo y la corteza del átomo son el prototipo de la forma del mandala. El sol y la luna son círculos, como otras tantas estrellas. Sabemos que la misma tierra es una esfera que gira alrededor del sol. En nuestro mundo, dinámico y cambiante, los átomos y las células se combinan para crear las formas incontables de la existencia.

Los hindúes llamaban al punto bindu, o punto sagrado, fuente de la que emana todo lo que existe. En el mandala hindú llamado Shri Yantra, el círculo representa el yoni o vulva, y el bindu que está en el centro representa el esperma o semilla. El yoni, el órgano femenino, da a luz el mundo y el tiempo, el lingam, el órgano masculino, produce la semilla del ser. Para los antiguos taoístas chinos, el círculo vacío simbolizaba el wuchi o tao, un vacío fértil del que surgió el universo. El wu chi dio a luz a una unidad orgánica primigenia de la que surgieron dos fuerzas opuestas, el ying y el yang. Estas fuerzas se interpenetran mutuamente sin cesar. La física moderna supone que el universo empezó a partir del Bing



Ying y Yang

www.lascartasdelavida.com/astrologia_yinyang.php

Bang. El mandala simboliza lo sagrado inefable que se encuentra en el centro de la realidad cotidiana. Este centro del círculo, es ilimitado y eterno, no tiene principio ni fin.

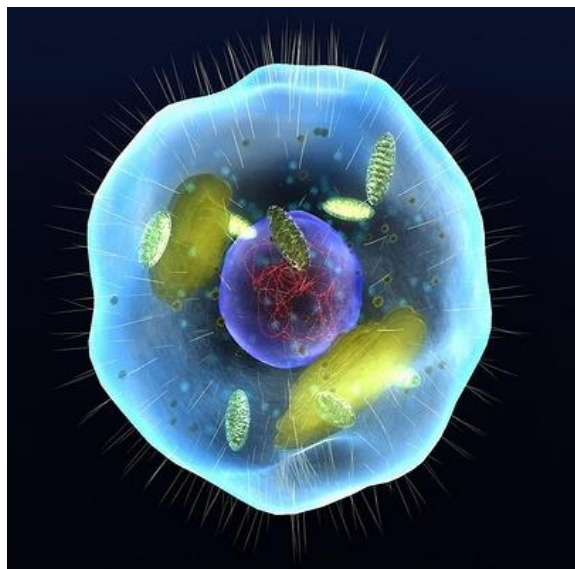
El mandala en la naturaleza

La palabra célula procede del latín *cellula*, que significa celda, habitación pequeña. Las células son recipientes de la energía vital y de la información hereditaria. El origen de las células está relacionado con el origen de la vida. La célula representa la potencialidad y la energía dinámica de la vida misma. La membrana que separa a la célula del entorno que la rodea y que la protege del mismo es semejante al perímetro exterior del mandala.

Del mismo modo, el mandala es un arquetipo dinámico que mantiene comunicación constante con lo que está en el exterior. Lo mismo nos sucede a nosotros. Límite y frontera. Al poder elegir qué y a quien se deja entrar, qué y quién tiene un acceso limitado, y qué o quién no puede entrar.

Las flores simbolizan el amor romántico y la sexualidad. La flor es un mandala energético que simboliza el poder biológico y místico de la sexualidad. La estructura mandálica del universo se refleja también en vegetales y frutas. Al cortar cualquier vegetal por la mitad se observa cómo se ha desarrollado hacia el exterior a partir de un punto central. En el caso de los árboles, al examinar el corte transversal, tendremos una visión de la vida del árbol.

El árbol produce un anillo nuevo cada año. Sus condiciones de crecimiento se verán en el tamaño de los anillos. El mandala del árbol representa el valor, la perseverancia y la sabiduría.



Célula www.cniriarte.blogspot.com.ar/2015/05/mapa-mental-sobre-la-celula.html

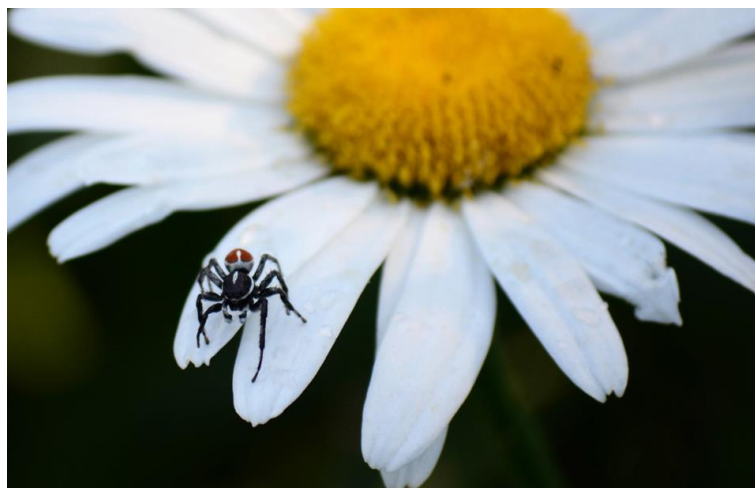


Ph Inés Da Rós Albano

El mandala en el mundo animal

La naturaleza mandálica del universo se refleja en animales, arácnidos e insectos. La medusa forma un mandala flotando que se desplaza por el mar. La mayoría de las estrellas de mar tienen también cinco brazos que irradian de un disco central. En tierra firme, tanto la araña, con su centro y sus apéndices radiales, como su tela adoptan formas de mandala. Muchas culturas atribuyen la invención de la cestería, de los nudos, del hilado, del tejido y de la construcción de redes a la telaraña. La araña es figura central de muchos mitos de la creación, ya que dan forma a su propio entorno con hilos que extrae de su propio cuerpo.

Los animales suelen construir estructuras mandálicas como el nido de las aves, recipiente de forma redondeada construido para albergar los huevos y, más tarde, a las crías recién nacidas. Los nidos de las aves, de los insectos y de los reptiles son célula y mandala al mismo tiempo. Cada huevo contiene la esencia de un nuevo ser vivo. Los cuernos de los animales, así como los cascos de caballos y de los ciervos. La tortuga es otro ejemplo, algunas culturas indígenas creen que el mundo se levanta sobre el caparazón de una tortuga.



PH Lucas Kuriger

La Tierra como mandala

En las formas geológicas se encuentran figuras de mandalas, en las dunas del desierto, en las formas radiales de los cristales naturales y en los volcanes cónicos. La Tierra, desde su centro de magma fundido, es un mandala que palpita y respira. Al trabajar con el mandala nos conectamos con la Tierra misma. Nuestro planeta contiene también una variedad de cristales naturales con formas mandálicas. Cada cristal natural posee un entramado geométrico propio que lo identifica, a partir de siete formas geométricas posibles: el triángulo, el cuadrado, el

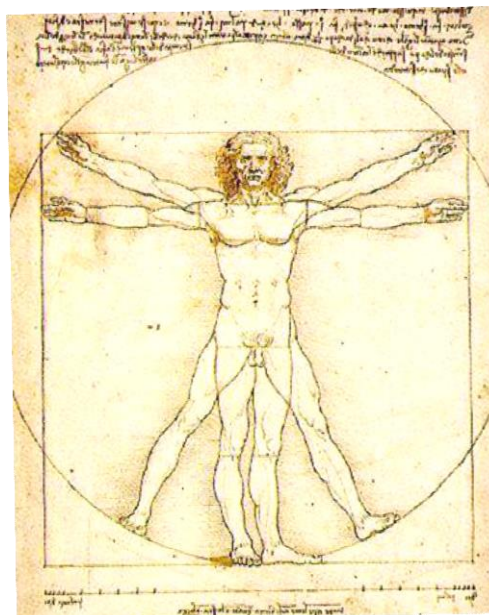
rectángulo, el hexágono, el romboide, el paralelogramo y el trapecio. Al dar un corte transversal se descubre un mandala.

Los mandalas en el cielo

Al rotar la tierra alrededor del sol, entran en colisión entre sí las franjas de aire frío y aire caliente. El ojo del huracán, zona de calma, nos recuerda al bindu del mandala hinduista, la fuente de toda la creación. Las formaciones nubosas mandálicas que rotan alrededor del ojo inmóvil del huracán representan el juego de la creación y la destrucción en el mundo natural. También están los copos de nieve, moléculas de agua que se adhieren a partículas de polvo que flotan en la atmósfera. Mientras cae el copo de nieve, se produce una estructura mandálica de luminosidad asombrosa. Por su parte, las gotas de lluvia producen formas concéntricas al caer, irradiando círculos sucesivos que nos recuerdan el carácter dinámico de todos los aspectos de la vida. Cada gota de lluvia que cae sobre el agua crea su propio mandala.

El cuerpo como mandala

Leonardo da Vinci (1452-1519) observó esta relación con su Hombre de Vitruvio que representa el cuerpo humano como mandala. Cuando se dibuja de este modo un hombre, el ombligo aparece en el centro del círculo. Leonardo entendía al ser humano como centro de su propio universo y el cuerpo mismo como representación del principio mandálico. Los seres humanos empezamos a existir siendo óvulos fertilizados en el mandala del vientre de nuestra madre. Allí, nuestras células se dividen y se multiplican, irradiando hacia el exterior para formar un embrión. Las partes más mandálicas de nuestros cuerpos quizá sean los ojos y el iris, constituye una ventana por la que asomarnos al alma.



Hombre de Vitruvio

www.historiaybiografias.com/divina_proporcion/

Nuestra vida depende de la circulación de la sangre y del oxígeno. El palpitar rítmico de nuestro corazón hace circular nuestra sangre. A través de la respiración mantenemos un intercambio constante con el universo. Los antiguos asociaban el aliento a una fuerza vital. Los términos espíritu, chi y psique se relacionan todos ellos con el aliento. En la Biblia hebrea

se cuenta que Dios inspiró en el barro el aliento de la vida para dar alma viviente a Adán; también se dice que el aliento regresa a Dios cuando morimos. Tal como es la Tierra, nosotros también somos un mandala vivo, inteligente, que respira, que reside dentro del mandala más amplio del universo.

El ciclo vital y los mandalas

El círculo del mandala simboliza los ciclos vitales de la naturaleza. El ciclo de una planta comienza por una semilla. La semilla crece, florece, da semillas y muere. La planta muere y fertiliza el suelo, en el que crece la nueva semilla. En nuestro ciclo vital humano, nacemos, maduramos hasta alcanzar la edad adulta, vivimos nuestros años de capacidad reproductora y llegamos a la vejez. Con el tiempo, nuestra vida termina. Los antiguos eran devotos de la Diosa Triple: Deméter, Perséfone y Hécate representaban el arquetipo de la doncella – madre – vieja, como también lo representaba la diosa triple hinduista, Sarawasti, Lakshmi y Parvati. El mandala representa también un ciclo espiritual de la vida: nacemos ignorantes, nos desarrollamos espiritualmente y, si lo conseguimos, alcanzamos la iluminación, un estado en que nos encontramos con Dios, nos fusionamos con el Uno o alcanzamos nuestra naturaleza búdica.

La forma del mandala representa, más que cualquier otra cosa, el carácter cíclico del tiempo. Nuestras vidas se miden por segundos, minutos, horas, días, semanas, meses, años y, generalmente, por décadas. El mandala recuerda que, si bien nuestra vida es finita, más allá de uno hay algo que es intemporal e infinito. Dentro de la tradición budista tibetana existe una práctica célebre llamada Kalachakra, o Rueda del Tiempo.



Torre dell'Orologio - Venecia

Los monjes crean el complicado mandala Kalachakra con arena de colores, como ayuda para la meditación. La meditación gira sobre el concepto del tiempo (kala) y los ciclos (chakra), desde los ciclos de los planetas hasta los ciclos de la respiración humana.



Mandala Kalachakra

www.delaferriereferrizposse.blogspot.com.ar/2010/10/tantrakalachakra.html

Relaciones naturales

Dentro de la galaxia espiral Vía Láctea está nuestro sistema solar, y dentro de nuestro sistema solar está el planeta Tierra. Cada uno es un mandala que forma parte de otro mandala. Los seres humanos buscaban en el cielo sentido y orientación. Descubrieron que observando el cielo se podían predecir los ciclos de las plantas y los animales, las fechas de las primeras y de las últimas heladas y el principio y el fin de las estaciones. La salida y la puesta del sol, las fases de la luna, la aparición y desaparición anual de las estaciones, se producían siempre con una regularidad



<http://www.rtve.es/noticias/telescopio-hubble/imagenes/>

cíclica. Junto a pinturas rupestres que representan antílopes y bisontes se encuentran señales que indican las distintas fases de la luna y la trayectoria del sol. El movimiento del sol y su posición se podía relacionar con los ciclos estacionales de la vida, y el de la luna con las mareas y con el ciclo menstrual de la mujer.

El círculo en la cultura

Los seres humanos, como especie, nos organizamos en comunidades mandálicas, hacia cuyo centro gravitamos de manera natural. El bar, el mercado del barrio, la escuela y la

iglesia hacen centros de nuestras comunidades. Estos centros subrayan nuestra necesidad de reunirnos, de intercambiar bienes, de compartir y de estar integrados. Son como imanes que nos atraen hacia el calor. La mayoría de las culturas tienen también algún tipo de danza tradicional en círculo, en la que los hombres, las mujeres y los niños bailan cara a cara como símbolo del Gran Círculo. Nos reunimos constantemente en grupos que también llamamos círculos: círculos de costura, de debate, de oración, de sanación, de lectura y de amistad. El término círculo social nos evoca protección, igualdad, cooperación e integración, así como la generación de energía para un propósito concreto.

Formas mandálicas sociales

Los seres humanos han creado formas mandálicas a lo largo de toda la historia, desde los círculos megalíticos prehistóricos, pasando por los observatorios maya, hasta el Panteón de Roma, un edificio de planta perfectamente circular que se construyó en el 25 a.C. para albergar un círculo de imágenes de los dioses y diosas romanos; y hasta llegar también a los estadios deportivos circulares de nuestra época. Nuestros lugares públicos y nuestros jardines suelen estar diseñados en forma circular, con calles o caminos que irradian desde el centro. El círculo condujo por fin a la invención de la rueda, que nos hizo avanzar en sentido figurado y literal.



Panteón de Agripa - Roma



Park Güell - Barcelona

Los artistas, los sanadores y los practicantes espirituales se han sentido atraídos por el círculo a lo largo de los tiempos. La abadesa benedictina Hildegarda de Bingen (1098-1179) pinto imágenes mandálicas en las que representaba sus visiones místicas y los hinduistas y los budistas mantienen actualmente en sus tradiciones respectivas la

costumbre antigua de crear mandalas sagrados. Los indios americanos emplean pinturas mandálicas realizadas con arena en sus ritos de sanación, y en la cerámica y en la cestería. Y en los diseños de los antiguos celtas en forma de nudos complicados se refleja la creencia en

la continuidad de la vida y en la relación de los seres humanos, las plantas, los animales y lo sagrado.

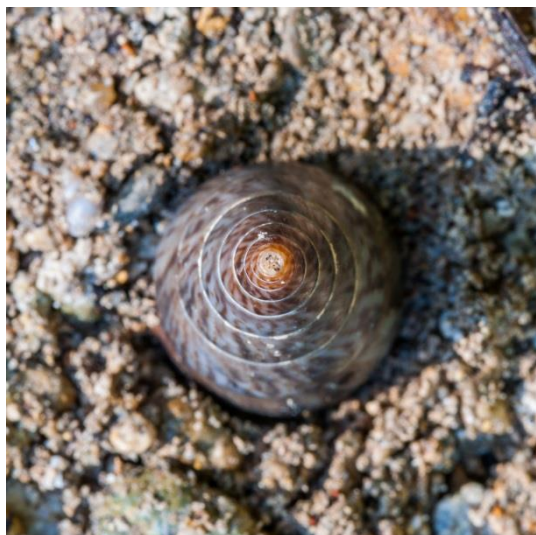
La espiral como mandala

En la naturaleza aparecen por todas partes espirales, desde las conchas marinas en espiral hasta las plantas con esta forma, los remolinos y los torbellinos. Nuestros antepasados empezaron a tallar en la superficie de las rocas formas espirales que reflejaban las espirales de su entorno. Se servían también de las formas de espiral en la construcción de cestas y en la cerámica elaborada con rollos de arcilla.



Escalera Doble Helicoidal – Museos Vaticanos

Los seres humanos prehistóricos conocían la espiral como símbolo de la creación, pero también como símbolo de entropía (desorden) y de destrucción. Observaron que la espiral gira en ambos sentidos, en un ciclo continuo. Las conchas marinas espirales, abandonadas por sus habitantes, acaban convirtiéndose en arena por la erosión; pero una nueva generación de animales marinos emplea la arena para construir nuevas conchas. Y las



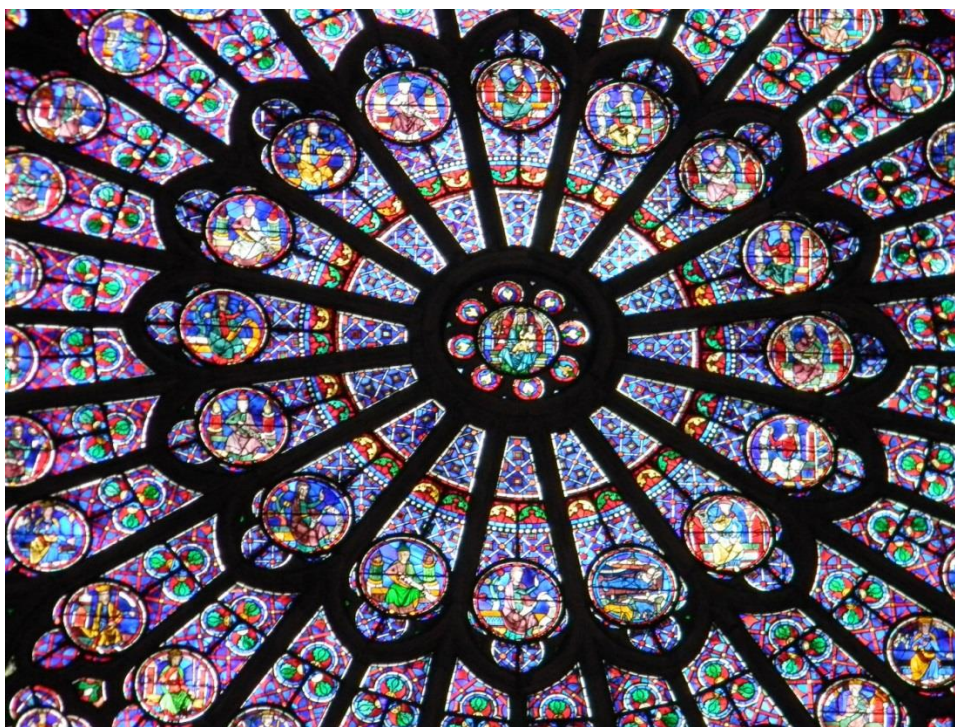
Ph Julia Fiasco

galaxias espirales se abren y desaparecen en el vacío; pero el gas y el polvo de las galaxias agotadas se reconfigura y vuelve a girar en nuevas formas galácticas. El símbolo de la espiral se asocia desde tiempos remotos al calendario solar, al ritmo de las estaciones y al ciclo del nacimiento, la muerte y el renacer. Los maoríes de Nueva Zelanda se tatuaban un espiral en la cara y en el cuerpo, con el fin de que, tras la muerte, se concediera a su alma la visión de los espíritus.

El círculo en la arquitectura sagrada

En la arquitectura sagrada se produce la conjunción del círculo con el cuadrado, dos formas que se suelen combinar en los antiguos mandalas. El cuadrado es una invención humana, mientras que el círculo representa lo divino. La integración del círculo con el

cuadrado se expresa en la arquitectura de la iglesia o del templo. La cruz y el cuadrado determinan los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste), mientras que el círculo expresa el centro del universo, intemporal y sin dimensiones. En las culturas más antiguas, los lugares sagrados se identificaban con un círculo y una cruz y se relacionaban con los puntos cardinales. Del círculo de piedra bajo el cielo en forma de cuenco invertido se fue pasando paulatinamente a la cúpula circular. Y en todo el antiguo Mediterráneo, desde Turquía hasta España, el lugar de oración era con frecuencia un recinto cúbico pequeño, cubierto por una cúpula hemisférica y mandálica.



Catedral de Notre Dame - Paris

La arquitectura y los indios

Mientras estas formas arquitectónicas circulares representaban la reunión del cielo y la tierra, en otra parte del mundo el poste de la tienda seguía siendo símbolo central del mandala. Los indios construían las tiendas de los chamanes con un poste central que simbolizaba el centro del mundo. Había otros 28 postes radiales que representaban los días del mes lunar. Estos postes estaban alineados con constelaciones sagradas para la tribu. El chamán disponía el poste central en la intersección de cuatro puntos cardinales o vías sagradas. La entrada de la tienda se orientaba al este, por donde sale el sol.

Los hindúes construían sus templos con planta de mandala cuadrado, pero era un cuadrado que procedía del círculo. Se erigía un poste o pilar vertical que proyectaba la sombra

del sol. Se trazaba un círculo alrededor del poste, y el paso por ese círculo de la sombra en los puntos extremos del movimiento del sol por el cielo determinaba el eje este-oeste. Se generaba un cuadrado a partir del círculo, y se determinaban los cuatro puntos cardinales en relación con el altar. Por tanto, la planta del templo hindú y sus proporciones establecidos por el cuadrado. Los ejes cardinales servían para reunir el cielo circular con el cuadrado terrenal.

Danzas sagradas y circunvoluciones

Son muchas las danzas sagradas que adoptan la forma del círculo. Por ejemplo, la danza sagrada hinduista se basa en la danza ardiente de destrucción del dios Siva, que ejecuta este dios dentro de un mandala de fuego, destruyendo la ignorancia que impide la iluminación. En la danza sagrada hinduista, los ojos siguen los movimientos de las manos, y los pies marcan el ritmo, que simboliza los distintos ciclos de la naturaleza y la necesidad de bailar en total sintonía con el universo.

Los derviches sufíes practican una forma mística del islamismo que se centra en el amor, en la entrega a los demás y en trascender el yo. Las danzas giratorias son una forma de meditación sufí. Se ejecutan como práctica espiritual en la que el derviche procura trascender su yo y conocer la perfección divina escuchando la música, meditando sobre Dios y haciendo girar su cuerpo en círculos repetidos. El derviche gira con los brazos extendidos. Tiene el brazo derecho levantado hacia el cielo, dispuesto para recibir las bendiciones de Dios, y extiende la mano izquierda hacia la Tierra. Gira de derecha a izquierda, con la intención de abrazar con amor a toda la humanidad.



www.istanbulguide.net/insolite/fr/derviches-tourneurs.htm

La circunvolución es el acto de rodear físicamente un objeto sagrado o de caminar alrededor de él. La circunvolución de las imágenes de las deidades, o de los templos, constituye parte integral del ritual hinduista. En el islamismo se practica este mismo rito alrededor de la Kaaba, en la Meca, en sentido contrario a las agujas del reloj. En la iglesia católica, el sacerdote realiza a veces una circunvolución del altar portando un incensario, un recipiente metálico suspendido de cadenas en el que se quema incienso.

El laberinto como mandala

El laberinto es una forma de mandala. En nuestros días podemos ver laberintos prehistóricos que servían de trampas para los espíritus malignos o como caminos definidos para danzas rituales. Por ejemplo, en Pontevedra (España), existe una piedra megalítica que tiene tallado un laberinto, el laberinto de Mogor; y existen laberintos celtas, griegos, minoicos, etruscos, babilónicos. El laberinto toma su nombre del mito griego en el que el hábil artesano Dédalo construyó una estructura complicada (un laberinto) para el rey Minos de Creta. El rey quería el laberinto para encerrar en él al Minotauro, monstruo que era mitad hombre y mitad toro, y al que mataría más tarde el héroe Teseo. Dédalo construyó el laberinto de tal modo que era difícil escapar de él. Pero la astuta Ariadna entregó a Teseo un ovillo de hilo, que sirvió a este para encontrar la salida después de haber matado al Minotauro.

El laberinto llegó a adquirir nuevos significados espirituales. A semejanza de otros mandalas, simboliza la búsqueda del Uno, o de Dios, de la salvación o de la iluminación. En la Edad Media, el laberinto simbolizaba el viaje que conducía hacia Dios, un camino tortuoso, lleno de rodeos y de revueltas hasta llegar al centro. El laberinto simboliza también los múltiples peligros que encontramos en el camino espiritual; por ejemplo, podemos desanimarnos, o desesperarnos, o desviarnos del camino. Pero si superamos estos peligros, nos espera el centro como símbolo de amor y de finalización. El laberinto medieval más conocido está representado con losas de distintos colores en el suelo de la catedral de Chartres. En la Edad Media se recorría a modo de peregrinación o como penitencia. Como peregrinación, era un viaje de búsqueda que se emprendía con la esperanza de acercarse más a Dios. Cuando se empleaba como penitencia, los peregrinos lo recorrían de rodillas. En las últimas décadas ha surgido un interés renovado por el laberinto como herramienta de meditación. Actualmente existen iglesias y en parques muchos laberintos de construcción moderna. El acto de recorrer a pie un laberinto puede contribuir a inducir en ti un estado de contemplación, además de acercarte más



www.pasaconunlibro.blogspot.com.ar/2014_08_01_archive.html

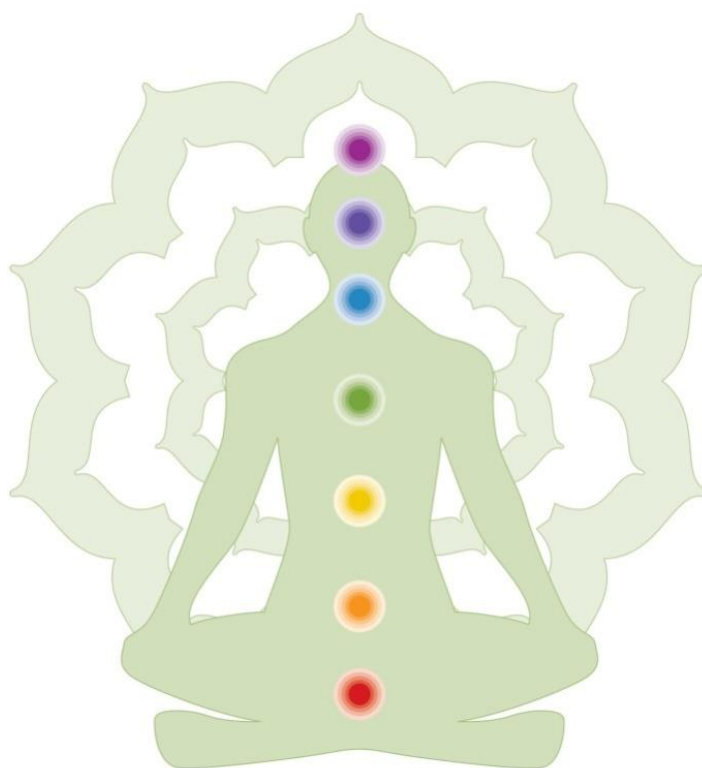
a ti mismo y a tu naturaleza verdadera. (Gouding, 2011: 8/51)

Chakras y Colores

Con Rayuela, Cortázar mostró un modo de ir de la Tierra al Cielo. Los mandalas nos enseñan acerca de este camino con las formas, los dibujos, los colores y los chacras. El detalle a destacar está en el valor de cada color como representación de cada chakra y la importancia del equilibrio de los mismos en este transitar de lo terrenal a lo espiritual. Si sólo trabajamos un color, estaríamos polarizando sólo un chakra, por ejemplo sólo un chakra físico o sólo uno mental, y es importante no perder el equilibrio para estar en nuestro centro.

En la Escuela de Mandalas de Agó Paez Vilaró se profundiza en la anatomía energética del hombre que es el Aura. Este sistema o campo se divide en capas o cuerpos que interactúan entre sí, cumpliendo diversas funciones y vibrando en distintas frecuencias.

Chakra, significa en sánscrito "rueda de energía" y tienen como función principal suministrar vitalidad al cuerpo físico. Para ello cada chakra está relacionado con un centro o plexo nervioso, una glándula endócrina y determinados órganos. Su misión es sintonizar la Energía Universal a la frecuencia vibratoria de nuestro cuerpo. Los principales chacras son siete y están localizados desde la base de la columna a la parte superior de la cabeza. De los siete chacras principales dos son simples y tienen un vórtice, un acceso: el primero y el séptimo; en cuanto a los otros, son dobles y presentan vórtices anterior y posterior.



www.caminodelser.blogspot.com.ar/2013/02/el-prana-y-su-relacion-con-los-chacras.html

El aura humana está asociada a los siete chacras principales. Estos chacras son: Raíz, Sexual o Sacro, Plexo Solar, Cardíaco, Laríngeo, Tercer ojo y Coronario. Asimismo, a cada uno de los chacras mencionados se le asocia un color. La Escuela propone la siguiente descripción.

Primer Chakra – Sacro o Raíz (MULADHARA)

Este chakra junto con el de la coronilla son los únicos que se abren en sentido vertical, el primero hacia la tierra y el último hacia el cosmos. La influencia física de este chakra incluye toda la zona pélvica. Este es el primer chakra que se desarrolla, porque conecta con la tierra, nos mantiene encarnados. Es el centro que nos enraíza con la vida física. Su función básica es la supervivencia.

Desde este centro se va energizando a todos los demás, porque es la base de la energía física y tiene que ver con la voluntad de vivir. Este es el chakra más primitivo de todos, sólo interesa lo básico de la vida, es decir comer, dormir y reproducirse.

Segundo Chakra – Sexual (SVADHISTHANA)

En cuanto a su ubicación física, este chakra se corresponde con el hueso sacro. Tiene que ver con la cintura. Desde el aspecto emocional – mental, es el centro de la creatividad. La energía sexual tiene que ver con la creatividad universal. A través de este centro se descubre la magia y el entretenimiento. El segundo chakra también es socialmente primitivo, porque lo único que interesa en este caso es el placer sensorial, la distracción, el disfrute permanente, el goce, el placer sexual y sensual. Desde el 2° al 6° chakra, tendrán dos aberturas, una anterior y una posterior y cada parte del chakra tiene características distintas. La parte anterior tiene que ver con las sensaciones y los afectos, es decir que es la parte emocional del chakra. Todo lo dorsal, lo posterior, tiene que ver con la voluntad, con la puesta en práctica de las cualidades de la parte anterior.

Tercer Chakra – Plexo Solar (MANIPURA)

En este chakra comienza el Yo, es el asiento de la personalidad. Comienza a descubrir que existe un "Yo" y un "afuera" de ese yo. La ubicación física de este chakra sería por encima del ombligo, en la zona que vulgarmente se llama la "boca del estómago". Desde el aspecto emocional – mental, la persona toma contacto con su poder personal, e intenta ejercer el control y el mando. Este centro relaciona emoción con emoción, éstas van de chakra a chakra como una forma de "comunicación emocional". Se establecen vínculos energéticos con las personas, por ejemplo entre el bebé y la mamá, luego del corte del cordón umbilical.

Este centro presenta el manejo de la energía del compromiso y la confianza. La parte anterior de este centro tiene que ver, con el lugar que ocupa uno en el mundo. Este chakra es mental (el primero físico y el segundo emocional), pero mental inferior; cuando está abierto tiene una vida emocional satisfactoria. La parte posterior de este chakra tiene relación con la

actitud de uno hacia su propia salud física. Es un centro de curación, pero relacionado con el comienzo de la curación espiritual sobre todo hacia uno mismo. Si bloquea su parte anterior, existe dificultad para sentir. Si es su parte posterior, la persona sufrirá una dificultad para ocuparse de sí misma.

Cuarto chakra – Cardíaco (ANAHATA)

El chakra cardíaco oficia de "puente" entre la personalidad y lo espiritual, quedando tres chakras de la personalidad (primero, segundo y tercero), tres chakras espirituales (quinto, sexto y séptimo), y en el medio, AN AHATA. Desde lo físico, este chakra gobierna todo lo que está ubicado entre la base del cuello y el diafragma. En aspecto emocional-mental, es el centro del amor incondicional. Cuando este chakra comienza a abrirse, es que da comienzo la expresión del amor, la amabilidad y la misericordia. En este centro la persona intenta equilibrar las fuerzas espirituales con las fuerzas de la personalidad. En cuanto a lo emocional, es el asiento de la alegría, así como en lo negativo es el centro de la ira, y también el dolor. Es muy común la frase "Se le rompió el corazón". La parte anterior de este centro está relacionada con la curación. Recordamos que el Cristo tenía enormemente desarrollado este centro, ya que desde aquí irradiaba su Amor Incondicional. Esta es una de las causas por las cuales se venera el Sagrado Corazón de Jesús. La parte posterior de este centro tiene influencia con la sensación de voluntad en el mundo.

Quinto chakra (VISUDDHA)

La ubicación física es en el cuello, centro de la comunicación y de la palabra divina, la expresión de cualquier emoción. Cuando este no funciona bien, la persona tiene dificultades en la expresión de lo que siente o lo que piensa. El cuello, por otro lado, es un pasaje obligado entre la cabeza y el cuerpo, o entre el cuerpo y la cabeza. Cada cosa que se piense pero que, no pueda o no quiera emitir, lo va a bloquear precisamente en el cuello. Por otro lado, todo aquello que se sienta que no deba llegar a la conciencia, también va a ser detenido en el cuello. La parte posterior del chakra es la parte profesional de la persona. Cuando este chakra funciona bien, se siente que lo que se viene a hacer en este mundo, se corresponde con lo que se es. Al bloquearse, la persona siente que no hace lo que tiene que hacer y se siente frustrada.

Sexto Chakra (AJNA)

Su ubicación física es en el centro de la frente. En los chakras existe correspondencia entre los inferiores y los superiores. Si recordamos los inferiores, y especialmente el segundo,

vemos que comanda la sexualidad. La sexualidad es una forma de manifestar la creatividad cósmica desde lo físico. Es el centro de la conciencia del YO SOY. Cristo muchas veces comenzaba sus frases con el YO SOY, pero no era para que la gente lo adorara a él, sino para que aprendiera a utilizar el inmenso poder de las palabras YO SOY. Usted tiene un Dios interno, y usted solamente tiene el poder y el deber de invocarlo. Por todo esto tiene tanta importancia este chakra, porque cuando se abre, revela la conciencia del YO SOY, del “DIOS EN USTED”. Todo pertenece a la misma unidad. A este chakra se le llama el Chakra de la visión interior. La parte posterior es el chakra ejecutivo mental. Todo lo que se ha creado mentalmente con el chakra anterior, se pone en ejecución con la parte posterior.

Séptimo Chakra (SAHASRARA)

1 Su ubicación física es a la altura de la coronilla. Equivale al “retorno a la fuente”, a la última unión con Dios. Es la morada de la conciencia desarrollada. Es el pleno conocimiento de que “todo es uno”. Último chakra en la evolución espiritual: se funde con el UNO, se funde con Dios. En este paso se ha integrado el cuerpo, la emoción, la mente, el alma y el espíritu. Es el Nirvana, es la Iluminación, es la Comunión, es el Cielo, es el Samadhi. Se dice que cuando una persona consigue tal grado de iluminación, este centro se “abre hacia afuera”, irradiando una enorme luminosidad desde su centro y alrededor de la cabeza. Lo mismo sucedía con los Reyes y sus coronas, a quienes en la antigüedad se los consideraba enviados de Dios.

Cuando hablamos de los mandalas no podemos dejar de lado la luz, el color, el calor y la energía. Desde la Escuela de Mandalas los colores son entendidos como “La luz de la vida”. Desde esta perspectiva se explica que los colores que observamos a nuestro alrededor son diferentes cualidades (longitud de onda y frecuencias) de vibraciones de luz blanca pura. Cuando pensamos en luz, recordamos a Issac Newton al descomponer la luz por medio de un prisma en siete colores del arco iris, llamada espectro. Es importante destacar que el color además de ser visto es sentido, por la calidez y tibieza de un color, o por la frescura o frialdad. Profundizar en el trabajo de cada color y de cada chakra es un potenciador de la búsqueda de equilibrio y del centro.

Junto a Osnajanski haremos un repaso por las vibraciones características que posee cada color. (Osnajanski, 2007:105/106)

Azul, relacionado con la búsqueda de la verdad, la felicidad y la inteligencia. Aporta calma, induce a la contemplación. En el plano físico, se asocia con la garganta y, en general, con el tronco y las extremidades superiores. **Rojo**, el color de la valentía, la acción y el entusiasmo apasionado. Contribuye a despertar la vitalidad. Se asocia con los genitales, la sangre y el sistema circulatorio. **Verde**, el puente que conduce a la armonía y a la creatividad surgida del entendimiento. Aporta sentido de autoconfianza. Se relaciona con el hígado y con las dolencias derivadas del estrés. **Amarillo**, se lo relaciona con sentimientos obsesivos, como la envidia y



Sabrina Molina



Sabrina Molina

los celos. Pero también es el color que aporta claridad de pensamiento, luminosidad emotiva y asertividad. En el nivel físico, está asociado con el aparato digestivo y con el sistema nervioso. **Anaranjado**, el color de la independencia, del coraje y del sentido práctico. Aporta estímulo sin apresuramiento. Está conectado con el colon, con los riñones y la región lumbar en general. **Violeta**, es el color espiritual. En sus diversos matices, se refiere a la intuición, a la religiosidad y a la sabiduría. Compensa los raptos de soberbia. Físicamente, se relaciona con el cerebro y con el sistema inmunológico.

Osnajanski también describe las principales características de los siguientes colores. Sin embargo es fundamental no perder de vista que estas interpretaciones pueden modificarse en las distintas culturas.

Dorado, simboliza el camino medio que abre las puertas a la inteligencia del alma. Revitalizador. Conectado con la tiroides y con la piel. **Plateado**, apaciguador de las emociones violentas y facilitador de la ecuanimidad. Asociado con las complejidades del sistema hormonal. **Negro**, el color de la disciplina, del control y de la lucha idealista. Cuando aparece en el aura, denota enfermedad. **Blanco**, la pureza, la fe y la esperanza. Está relacionado con los globos oculares y con el sistema linfático.



CIELO - Haciendo nuestro Mandala

“Mutatis mutandi, Rayuela es la novela de un escritor que la escribe como su propio mandala pero en la que cada lector puede encontrar también su propio mandala porque su materia es materia de todos y porque todas las preguntas que se plantea son preguntas que, en mayor o menor medida, nos las hemos planteado todos”.

(Alazraki, 2009: 193)

Al momento de trabajar con Mandalas se advierte la existencia de infinitas formas de hacerlo. Dibujados, pintados, tejidos, hechos con arena, etc. Podemos trazar nuestros propios Mandalas o podemos trabajar sobre un diseño ya dado. Coexisten tantas posibilidades como necesidades personales.

Silvina Sánchez, es maestra de nivel inicial en un jardín. Ella comenzó a trabajar con mandalas cuando se encontró con que no podía centrar el interés de algunos pequeños de las distintas salitas. La actividad fue adoptada con tanto entusiasmo por parte de los chicos que rápidamente pasaron de trabajar con ceritas, fibras y temperas a incorporar materiales que eran propuestos por ellos mismos. Las salas se llenaron de plumas y botones, entre otros elementos.

Del mismo modo que nos tomamos el tiempo para trazar la Rayuela a recorrer, es importante que previo a dibujar o colorear mandalas, uno se haga de un ambiente adecuado que promueva la concentración, la creatividad y el equilibrio que se está buscando. Música que resulte placentera, aromas que provoquen calma y bienestar. Respiraciones conscientes: inhalar y exhalar dirigiendo el aire a cada rincón del cuerpo. Meditar previamente resulta el mejor de los comienzos.

En el jardín, Silvina juega con burbujas y propone actividades que aquieten a los chicos. Para después invitarlos a respirar. “El mandala aparece luego de un cuento, o de alguna situación de la que tienen ganas de hablar. Es decir, mezclado con lo que es la inteligencia emocional. Entonces, se habla de las emociones y se cierra el trabajo con un mandala. Al finalizar el año escolar, los nenes que apenas permanecían sentados, el tiempo que se considera para la edad de cuatro años, terminaban extendiendo ese período y “pedían el espacio de calma, el tiempo de meditar. Sentados en canastita, mostraban sus manos uniendo sus dedos mayor y pulgar. Pedían meditar. Cosa que yo jamás había mencionado”.

Norma Osnajanski en *El poder de los Mandalas* nos explica en palabras de Andrea Charron, profesora canadiense precursora en el uso de los mandalas con fines educativos y terapéuticos – qué puntos de conexión existen entre la meditación y el dibujo de los mandalas

“Cuando alguien está meditando, descubre rápidamente que, en el primer momento de calma, el pensamiento lo lanza a otro lado, hacia el pasado o el futuro. Entonces, el meditador regresa al presente, a su cuerpo, a su aliento. Comienza un nuevo ciclo, y así continuará hasta conseguir que el centro y el silencio se instalen. Pues bien, crear un mandala nos trae al aquí y ahora, armoniza las energías dispersas, nos obliga a focalizar y regresar al centro, uniendo las diferentes partes”. (Osnajanski, 2007:120)

Desde la mirada del arte, la artista uruguaya Agó Paez Vilaró analiza acerca de cómo en algún momento el arte comenzó a comprenderse desde el intelecto. Las obras de los grandes maestros de la pintura como Miguel Ángel, como Leonardo, sorprenden a todos los que tienen oportunidad de visitarlas. “El mundo sigue admirando a La Gioconda, es el cuadro más observado del planeta y sin embargo nadie llega a descubrir porqué se sonríe, porqué te mira. Es infinito. ¿Qué es el infinito? Es algo espiritual, no es tangible, se siente. No se puede tocar, es como un halo que provocaron estos grandes maestros de la pintura que tenían sentimiento, que tenían espiritualidad, que tenían corazón. Pasó el tiempo y se volvió todo mucho más intelectual. El arte comenzó a estudiarse desde el intelecto y no desde el corazón. Se separó del corazón. Comenzaron a existir los grandes críticos de arte que tú les preguntas a ellos: Tú sabes hablar de un cuadro pero ¿Sabes pintar? Entonces quedó realmente en el intelecto. El planeta fue evolucionando y todo se volvió todo más mental y nos separamos del corazón”. Actualmente, el arte está volviendo a ser lo que era: el gran lenguaje del espíritu”. Como en la rayuela, para dibujar un mandala, necesitamos pocos materiales: una hoja, lápices, fibras o pinturas y algo con qué trazar un círculo (puede ser un compás, la base de una tapa, un plato, etc.) Osnajanski afirma que tras dibujar el círculo, “la tarea consiste en trazar en el interior las figuras o diseños que nos dicte el momento. Las formas y combinaciones son infinitas. No existen reglas preestablecidas y aun los accidentes creativos terminarán encontrando su sentido”. (Osnajanski, 2007:132)

Comunicación Estratégica – Comunicación Biométrica

En las últimas décadas nuestra sociedad se ha visto protagonista de profundos cambios y el campo comunicacional no es ajeno a estas transformaciones. Las distintas teorías del saber clásico han ido poniendo el acento en la comunicación como mera transferencia de información. Un proceso de transferencia que contemplaba los mensajes, su producción, su

distribución y su consumo. De la mano de la Escuela de Comunicación Estratégica de la ciudad de Rosario, la comunicación ha buscado ir más allá del abordaje clásico abriendo la puerta a una instancia superadora del proceso de transmisión para pensarla como “fenómeno histórico, complejo, situacional y fluido”. (Massoni, 2014:2)

El paradigma de lo fluido se posiciona como un saber dónde la comunicación es entendida como encuentro sociocultural, en tanto espacio y momento relacionante de la diversidad micro/ macro social”. (Massoni, 2007:35) En este marco, Massoni nos invita a “avanzar en un abordaje múltiple, a partir de la constatación de las relaciones entre las relaciones, integrando en el análisis lo material, lo simbólico y lo afectivo” (Massoni, 2007:27). Desde la Comunicación Estratégica, se promueve no sólo la dimensión informativa de la comunicación sino también Interaccional, Ideológica y Comunicacional, entre otras. Como resultado, “se recupera la comunicación como un proceso abierto y permanente de sentido”.

Consideramos importante aclarar que si bien comenzamos poniendo el acento en el paradigma de lo fluido, este trabajo comulga principalmente con la propuesta de Comunicación Biocéntrica de la Prof. Larreteguy, donde “cuerpo, emoción y lenguaje se visibilizan como trama viva en la que se inscriben las redes conversacionales de la organización”. (Larreteguy, 2012: 1)

Experimentar con mandalas nos habilita a pensar la comunicación desde un nuevo punto de vista donde “antes que proceso, sistema, estrategia, mensaje, palabra, sentido... es impulso vital. Es vida buscando expresarse. Motor dinamizante de mi ser en el mundo. Mi ser con otros, junto a otros y otras, diversas, multiformes expresiones de vida. “Es vida sentida antes que sentido de vida (Carlos García)”. (Larreteguy, 2012: 5)

Nos animamos a patear nuevamente la piedra y avanzar un poco más en nuestro mandala, sumando los aportes del psicólogo chileno Rolando Toro Araneda: su propuesta de Principio Biocéntrico “se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida”. (Toro, 2007: 29) Ruth Cavalcante retoma su trabajo explicando que el Principio Biocéntrico concibe que

“toda actividad humana está en función de la vida; sigue un modelo interactivo de red, de encuentro y de conectividad; sitúa el respeto a la vida, no sólo del ser humano sino de todos los seres vivos, como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos” (Cavalcante, 2012:1)

y agrega que este Principio “considera las interacciones y las conexiones de todo el sistema viviente”. El Principio Biocéntrico

“fue postulado como un desplazamiento de la perspectiva antropocéntrica (hombre y razón en la cúspide de todo lo existente) a una perspectiva en que la VIDA ocupa el espacio central y el hombre pasa a ser considerado no más – no menos – que expresión singular de la vida. Y vida fluyendo, cambiante, dinámica. No estancada, no cosificada, no objetivada. Puro proceso. Vaso comunicante, no de algo que “es” sino de todo lo que “está siendo”. (Larreteguy, 2012: 4)

Concebir la comunicación como proceso de construcción de una relación nos sirve para entender que “la comunicación no es una instancia simplemente instrumental, sino un proceso dinámico, tendiente a la construcción de múltiples relaciones, con momentos que se equiparan a los procesos cognitivos de cada grupo o sector con el que se trabaja”. (Massoni, 2007: 37)

Conocimiento – Saber - Aprendizaje

Para el saber tradicional, el conocimiento es entendido como “actividad central del ser humano y como generador de un saber científico”. (Massoni, 2000:92) Sin embargo, desde distintos aportes teóricos se busca traspasar la instancia cognitiva para abarcar también la percepción, lo sensorial, la intuición y finalmente la vivencia. Esta apertura despliega un abanico de posibilidades. Como señala Martín Barbero, el conocimiento dejó de ser potestad de los intelectuales para volverse “un medio común a través del cual las sociedades se organizan y cambian” (Barbero, 2002: 102) e incluso las neurociencias cognitivas “han demostrado la influencia de las emociones en la toma de decisiones y procesos de conocimiento”. (Larreteguy, 2012:8)

Desde los estudios de la Escuela de Comunicación Estratégica de Rosario, Sandra Massoni formula un abordaje en donde el Conocer es entendido como relación

“El instrumento de intercambio inicial entre nosotros y los otros, entre el yo y el no-yo, entre el sujeto y el mundo, no es la percepción sino la propia acción que en su operar – a partir de las distinciones y en los distintos niveles de actuación en/ sobre el mundo – hace posible la emergencia de estos opuestos y vuelve concebible un sujeto que conoce y algo que es conocido”. (Massoni, 2007:21)

Y se suma el aporte de Piscitelli para quién “la fuente de conocimiento no se remonta ni a un sujeto consciente de sí mismo ni a objetos ya constituidos que se impondrían desde afuera. El conocimiento resulta de las interacciones que se producen a la mitad de camino entre ambos y remiten, por lo tanto, a ambas fuerzas simultáneamente (Piscitelli 1993:97). Toda percepción, entonces, está atravesada por esa tensión. Y es allí donde se definen conocer y saber”.

La Profesora Larreteguy retoma en sus escritos las palabras de Alain Antille, quién de algún modo nos permite vislumbrar el Cielo de nuestra rayuela

“El verdadero saber no es toma y acumulación de datos objetivos, sino reconocimiento de los vínculos que unen al ser viviente a la vida. El verdadero saber es nutrimento y vínculo que llega a los sentidos, toca el corazón, genera el gesto. Se halla en el encuentro de cuerpo, corazón y mente. Y de almas, si seguimos a Spinoza cuando asevera “el conocimiento es algo del orden del devenir, en ese devenir se construyen las ideas nociones. Algo induce a formar la noción que es común al cuerpo que nos afecta y al nuestro, al alma que nos afecta y la nuestra, en este sentido la alegría produce inteligencia.” (Larreteguy, 2012: 8)

Ruth Cavalcante, reflexiona a partir de la educación biocéntrica, sobre un aprendizaje que sin excluir lo cognitivo, sienta sus bases en las emociones y en los sentimientos “saber oír nuestra intuición, saber oír al otro a través de la “escucha pedagógica”, poder captar en el diálogo con el otro toda su existencia”... “Aprender a sentir para, más fácilmente, aprender a pensar”. (Cavalcante, 2012:2)

Desde la Biología del Conocimiento, Varela y Maturana también nos convocan: tanto por sus aportes teóricos como al reconocer, en las conocidas manos del grabador de M.C Escher, (Fig. 76) el recorrido circular de su trabajo. El círculo, principio de mandala, representa el universo y todo aquello que lo compone así como también la “naturaleza infinita de la energía y el carácter inclusivo del universo: tú formas parte del universo. Así como el universo forma parte de ti”. (Gouding, 2011: 249)

Agó Paez Vilaró describe como el círculo está conectado con el universo infinito como contenedor y contenido. “En realidad tiene que ver con lo macro y tiene que ver con lo micro: los planetas, la vía láctea en forma de espiral, todas las formas planetarias. Repite también en nuestro cuerpo en nuestras células, en la formación de nuestros órganos todo en forma circular, sin ángulos rectos, en nuestros ojos, en la barriga de la mamá cuando está embarazada, en el útero, en nuestros órganos.”

Del mismo modo que el círculo invita a conocer que hay dentro suyo, Varela y Maturana nos muestran “cómo el fenómeno del conocer genera la pregunta por el conocer”. (Maturana y Varela, 2003: 153) Como resultado, “al intentar conocer el conocer, nos encontramos nítidamente con nuestro propio ser”. (Maturana y Varela, 2003: 162) Y es este “conocimiento del conocimiento” lo que no sólo nos obliga sino que nos hace responsables. “Nos obliga porque, al saber que sabemos, no podemos negar lo que sabemos”. (Maturana y Varela, 2003: 162)

En palabras de Najmanovich, Gilles Deleuze propone

“Otra ética – estética del conocimiento: “no se trata de criticar sino de hacer existir”. Para poder crear nuevas cartografías primero tenemos que darnos cuenta que nuestro conocimiento del mundo no es un reflejo de la realidad sino que expresa apenas una mirada entre una inmensa variedad de modos de dar sentido a lo que vivimos. La dicotomía no es el modo de ser del mundo, sino la forma en que nosotros los occidentales hemos construido nuestra experiencia. Esa experiencia no es puramente biológica, sino que es el resultado de la forma de vida humana, cuya naturaleza es tan biológica como cultural”. (Najmanovich, 2009: 8)

En línea con lo expuesto pero desde otra perspectiva, Carlos D. Fregtman en *Música Transpersonal*, convoca a

un “estado de metanoia” (Del griego, su significado preciso es <<nuevo estado de conciencia>> o modificación de la mente>>) que promueva una “modificación de la Conciencia y de una expansión de la responsabilidad individual, restablecer algún día la unión del hombre con el hombre y también con la totalidad del mundo que lo contiene”. (Fregtman, 1990: 21/22)

Desde su experiencia, Paez Vilaró también entiende que este “despertar de la conciencia” es lo que permite volver a conectarnos y es la actividad con mandalas su forma de hacerlo.

Emoción – Cuerpo

La creación de un mandala puede ser motivada por razones meramente estéticas, sin embargo, si lo que buscamos es explorar acerca de nuestras emociones y sentimientos Osnajanski pone el acento en “dibujar con cierta rapidez, sin ceder el control al hemisferio cerebral izquierdo. Por el contrario, podemos dejar que la mano se mueva al influjo de las líneas que van apareciendo, sin preocuparnos por que el diseño esté "bien" o sea el "correcto". (Osnajanski, 2007:132)

La dificultad que presenta el dejarnos llevar, el no juzgar y la importancia que damos a la mirada del otro, nos pone constantemente en jaque ya que pareciera que conectarnos con nuestras emociones y conectarnos con los otros no fuera una opción. Gabriela Larretegy nos recuerda que como dice Rolando Toro, estamos

“enfermos de civilización”. Padecemos “una patología del ego, caracterizada por la escisión entre naturaleza y cultura y por el dominio exasperado de la razón sobre los instintos. Estamos solos en medio de un caos colectivista (...) ausentes, incluso en

nuestra presencia. En el acto de no mirar, de no escuchar, de no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad". (Larreteguy, 2012: 6/7)

Desde la biología del conocimiento, Maturana y Varela nos muestran que "como humanos sólo tenemos el mundo que creamos con otros". (Maturana y Varela, 2003: 162) Y van aún más allá cuando introducen la palabra amor o "aceptación del otro junto a uno en la convivencia" como "el fundamento biológico del fenómeno social". En resumen, "sin amor, sin aceptación del otro junto a uno no hay socialización, y sin socialización no hay humanidad". (Maturana y Varela, 2003: 163)

"Descartar el amor como fundamento biológico de lo social, así como las implicancias éticas que ese operar conlleva, sería desconocer todo lo que nuestra historia de seres vivos de más de tres mil quinientos millones de años nos dice y nos ha legado. No prestar atención a que todo conocer es un hacer, no ver la identidad entre acción y conocimiento, no ver que todo acto humano, al traer un mundo a la mano en el lenguaje, tiene un carácter ético porque tiene lugar en el dominio social". (Maturana y Varela, 2003: 164)

A lo largo de sus escritos, Maturana pone el acento en el valor del amor para la convivencia humana como la expresión de las acciones permiten que cada uno se constituya como un "legítimo otro en la realización del ser social que vive en la aceptación y respeto por sí mismo tanto como en la aceptación y respeto por el otro". (Maturana y Varela, 2003: 21)

De este modo, Maturana nos explica que si buscamos entender el accionar humano, es importante detenernos en la emoción que determina la acción en la que se ocasiona tal actividad. Y define las emociones como las "disposiciones dinámicas del cuerpo que especifican los ámbitos de acciones en los que los animales en general y los seres humanos en particular operamos a cada instante". (Maturana, 2001: 161) Por lo tanto, al pasar de una emoción a otra, modificamos nuestro espacio de acción y al distinguir que otro varía su accionar, lo que vemos es que cambia la emoción. (Maturana, 1995)

En Música Transpersonal, Fregtman distingue el trabajo del inventor, psiquiatra y psicoanalista Wilhelm Reich, quién desarrolla un enfoque en el que "La energía cósmica funciona en el organismo vivo como energía biológica específica. En el ser humano, esta energía desarrolla una presión interna hacia un movimiento de exteriorización, haciéndose expresiva. Este mover hacia afuera, impulsar hacia el exterior, es el significado literal del término emoción". (Fregtman, 1990:89)

Sumamos a este análisis a Juan Casassus. Este filósofo, sociólogo y educador nos recuerda a Martin Heidegger quien también plantea que "las emociones son una

predisposición a la acción”. (Casassus, 2007: 6) En este punto radica el valor de conectar cuerpo, mente y alma.

“Las emociones se experimentan antes en el cuerpo que en la mente. Antes de que la mente influya sobre nuestra acción (si es que logra influenciarla) nuestras acciones están influenciadas no solo por nuestras emociones, sino por las emociones inscritas en nuestro cuerpo. Por ello es importante aprender de nuestro cuerpo, escucharlo, conectarse con él, desarrollar la capacidad de sintonizar con lo que ocurre con nuestros cuerpos, si es que queremos comprender lo que acontece con nuestro mundo emocional, si es que queremos tener control sobre las acciones que realizamos”. (Casassus, 2007: 7)

Comenzar a conectarnos – Intuición

En cada pincelada de nuestro mandala dejamos la mente a un lado sin la preocupación de tener que hacer algo original y dejamos que sea nuestro instinto quien guie el pincel. María Inés Varela, propone la imagen del tetris para pensar cómo se van acomodando estas piezas que uno va dibujando y coloreando “sin pensar, en automático”. Esta “construcción”, este “microcosmos” nos devuelve la imagen de la persona en ese momento determinado.

“Quizás en este efecto inmediato del mandala radique una de las claves de su poder: reeducarnos frente a las exigencias omnipotentes del ego” (Osnajanski, 2007: 123), explica Osnajanski. Como decíamos en un principio, el gran interrogante es si decidimos innovar o colorear un diseño ya dado: seguramente seremos cautivados por ambos caminos. Tanto con los colores, como con los diseños y los materiales, damos paso a la intuición, haciendo a un lado el cálculo y la lógica. Así, si nos lo permitimos “será la intuición la que nos guie y la que de algún modo devela eso que tanto estamos necesitando ver, sentir, comunicar”. (Osnajanski, 2007: 128)

Fregtman nos posibilita reflexionar acerca de la intuición entendiendo que además de ser una actividad cognitiva enérgica,

“actúa por principios que van más allá del orden lógico de la razón y fuera de la percepción consciente. Este <<afuera>> del nivel consciente significa que el funcionamiento del proceso intuitivo mismo no es conocido; sólo se presenta a la conciencia la solución final que se intuye. Jung señalaba que la percepción sensorial denota la existencia de algo, el pensamiento determina lo que es, el sentimiento nos dice si es agradable o no, pero la intuición es la única que nos indica de dónde viene y hacia dónde va”. (Fregtman, 1990: 83/84)

Tal como planteamos en un comienzo, “nuestra cultura ha limitado lo corporal a lo biológico, lo vivo a lo físico y lo material a lo mecánico. Hemos concebido al hombre enfrentado a la naturaleza y también hemos descuartizado conceptualmente nuestro cuerpo al pensarlo en términos de “aparatos”. El hombre se separó de la comunidad, la persona del organismo, la humanidad del cosmos. Al aislarlo del medio nutriente, el cuerpo se volvió antónimo del alma.” Najmanovich refuerza esta propuesta al plantear la necesidad de “abrirnos a la multidimensionalidad de nuestra experiencia corporal y comprender su relación con los discursos del cuerpo.” (Najmanovich, 2009:6) En esta línea de pensamiento Nina Cabra de Ayala insta a reflexionar acerca de la comunicación “como un cruce de fuerzas, no ya como la acción de un sujeto sobre otro sujeto sino como la intervención de una acción sobre otra acción. Y este actuar resulta configurador de la vida y del encuentro con el otro”. (Cabra de Ayala, 2004: 2)

Massoni invita a “pensar con el cuerpo” tomando el ejemplo de “los skaters que saben con su cuerpo y su saber es fluido: no previo, no estandarizado, siempre creativo, siempre dinámico”... “saben alejados de las ideologías de la representación. Ellos saben con el mundo y no sobre el mundo.” (Massoni, 2014: 5) Así, “la percepción y lo corporal” son entendidos para Massoni como “hipocentro de la acción” que conceden “una búsqueda del sentido que no excluye al cuerpo, que no es solo representación pero tampoco solo enunciación o solo lectura sino otro registro, mucho más complejo de la comunicación que es el de la comunicación como encuentro”. (Massoni, 2014: 6)

Lenguaje

Hablar del encuentro con el otro nos lleva a recordar los trabajos de Maturana acerca de la historia del cerebro humano y su relación con el lenguaje. Así, define que lo “peculiar humano” está en el lenguaje y su lazo con el emocionar. Maturana señala que el lenguaje “es un operar en coordinaciones consensuales de coordinaciones de acciones consensuales”. (Maturana, 2001:11) Y precisa que “el lenguaje no se da en el cuerpo como un conjunto de reglas, sino en el fluir en coordinaciones conductuales consensuales. El lenguaje tiene lugar en el espacio de relaciones y pertenece al ámbito de las coordinaciones de acción como un modo de fluir en ellas. Pero el lenguaje se constituye y da en el fluir de las coordinaciones consensuales de acción”. (Maturana, 2001:17)

Vivimos en la experiencia, en la praxis de vida de los seres humanos en el decurso de ser sistemas vivientes en el lenguaje como algo que ocurre en nosotros y a nosotros a medida que lo expresamos en el lenguaje. Los seres humanos existimos en el lenguaje, y nuestra

experiencia como seres humanos se produce en el lenguaje, en el flujo de las coordinaciones consensuales de acciones que producimos en el lenguaje. Todo lo que los seres humanos hacemos y somos se produce en el lenguaje como distinciones o como explicaciones en el lenguaje de nuestro ser en el lenguaje. (Maturana, 1995: 187)

Ahora bien, es junto a Maturana y Varela que profundizamos un poco más. En *El Árbol del Conocimiento* ambos autores se proponen desentrañar las bases biológicas del entendimiento humano proporcionándonos una nueva perspectiva. A partir de saber que sabemos, estos biólogos nos muestran que “nuestro mundo es siempre el mundo que traemos a la mano con nosotros”. En consecuencia, existen momentos en los que no acordamos con otros seres humanos pero “nuestra actitud no podrá ser la de reafirmar lo que vemos desde nuestro propio punto de vista, sino la de apreciar que nuestro punto de vista es el resultado de un acoplamiento estructural en un dominio experiencial tan válido como el de nuestro oponente, aunque el suyo nos parezca menos deseable”. (Maturana y Varela, 2003: 161)

Este enfoque nos permite entender que tal como nos explica Massoni, “se trata de explorar las modalidades de construcción de lo social sobre las diferencias, con ellas, y no negando las diferencias. Se trata de volver a confiar en la experiencia sensorial reaprendiendo a convivir en la contradicción y en la diversidad”. (Massoni, 2011:31)

Vínculos - Vivencia

Maturana continúa acompañándonos al aclarar que “las emociones no son oscurecimientos del entendimiento, no son restricciones de la razón; las emociones son dinámicas corporales que especifican sus dominios de acción en que nos movemos”. (Maturana, 2001: 11) En consecuencia, nuestro transcurrir se da en un “continuo entrelazamiento de emociones y lenguaje como un fluir de coordinaciones consensuales de acciones y emociones”. A este “entrelazamiento” de emoción y lenguaje, Maturana lo llamó “conversar”. Los seres humanos vivimos en distintas redes de conversaciones que se entrecruzan en su realización en nuestra individualidad corporal”. (Maturana, 2001: 65)

Estas conversaciones que se dan en distintos ámbitos son las que intervenimos como profesionales de la comunicación. Paez Vilaró pone luz acerca del trabajo en las empresas y explica que el mandala con su forma circular, descontractura a todas las personas. Y pone el acento en el corazón. “El corazón es el mismo en todas las personas: chinos, japoneses, blancos, negros, flacos, gordos, norte, sur, este y oeste. Hay algo que es igual en todas las personas. No importa si sos de la empresa, si sos doctor, si sos abogado, si sos escribano, si sos contador o si sos una persona trabajadora en el medio del campo. Porque el corazón es

igual en todas las áreas, ahí nos igualamos todos. Entonces se caen las estructuras, se caen las corbatas”.

Como resultado, la profesora Larreteguy nos permite resumir,

“Comunicar – nos es entramar-nos en redes conversacionales, en vínculos afectivos”. (Larreteguy, 2012: 4) Somos seres relacionales. “Y la calidad de estas relaciones es la calidad de nuestra vida”, afirma Toro. “No hay posibilidad de crecer en forma solitaria. Hoy sabemos que lo único que resuelve un conflicto es la vivencia, que integra al ser en su totalidad. No hay cambio sin conciencia, pero tampoco hay un cambio real sin la vivencia, sin pasar por la experiencia”. (Larreteguy, 2012: 10/11)

“La vivencia es el núcleo de la existencia humana, capaz de traer el mundo de afuera hacia dentro en forma de impresiones sensibles y afectivas y de llevarnos de dentro hacia fuera en la forma de presencia en el mundo. La vivencia, cuando biocéntrica, presiona por vida, por evolución, presiona por ampliación de conciencia. Eso significa decir que todo el instante de la vivencia no se agota ahí, va más allá y nos impele a la conciencia, al saber, a la comunicación, al diálogo, al encuentro de conciencias” (César Wagner de Lima Gois). (Larreteguy, 2012: 9)

Seguimos avanzando en esta Rayuela de la mano de Larreteguy en su reflexión acerca de la noción de vivencia. En su escrito nos recuerda que “Wilhelm Dilthey decía que el conocimiento debía venir de algo anterior, más allá de las representaciones mentales. Para conocer era necesario partir del sentimiento de vida, no de una representación mental sobre la vida”. Y nos explica que Rolando Toro recupera esta noción y la reformula como “instante vivido en el aquí y ahora con total intensidad y presencia de sí”. Es, para él, una puerta de acceso a un conocimiento cuya veracidad no pasa por la razón y cuyos efectos comprometen la totalidad de nuestro ser. Es una experiencia radical en la que no existe observador y observado. “Es un diálogo íntimo con la complejidad” (Raúl Terrén). (Larreteguy, 2012: 10)

Aprendiendo a Escuchar/mirar - Dispositivo

Entre los miles de tipos de mandalas existen los tejidos con lana. Estos mandalas son diseñados y realizados como una suerte de telaraña que desde el centro convoca a la reflexión: son los propios mandalas los que nos dirán cuándo concluirlos dando lugar a ese momento de observación y contemplación que resulta tan especial. Surge así el impulso de “...reducir los misterios mandálicos a fórmulas psicologistas no exentas de un mecanicismo pueril”. (Osnajanski, 2007: 135)

Llegamos a la conclusión de que una vez terminados, los mandalas, se muestran ante nosotros como "... máquinas para hacer ver y para hacer hablar". (Deleuze, 2009: 155) Sandra Massoni entiende las estrategias comunicacionales como dispositivos de investigación enactiva (Massoni, 2011). Nos sumamos a su propuesta de dispositivo que entiende "la idea matriz del movimiento enactivo que desarrolla entre otros autores Francisco Varela (Varela, 1974 y 1990) es que el conocimiento es acción y no sólo representación del mundo. Eso mismo es lo que hace emerger "mundos" con la investigación, en un espiral sin límites precisables mientras el sistema permanezca "vivo" o "activo". (Massoni, 2013:17)

La práctica con mandalas, nos explica Varela, refleja lo que uno quiso contar de uno mismo. Esta posibilidad del decir, es entendido como el "mensaje" que cada uno se está dando en ese "aquí y ahora".

La mirada comunicacional, nos dice Massoni, es una manera de abordar el espesor de la comunicación como "fenómeno complejo y permite centrarnos en los dispositivos del cambio sociocultural como autodispositivos". Incorporamos el abordaje de Delgado y Gutierrez que entienden "el concepto en el marco de la auto observación como teoría del funcionamiento de la mente que enfatiza la actividad productora, creativa y reproductora del conocimiento social... dispositivos auto – observadores, a diferencia de los dispositivos con observadores descritos por Foucault (1993)". (Massoni, 2007: 26)

Podemos apreciar los mandalas y las estrategias comunicacionales

"– como proyecto de comprensión que recupere lo material, lo simbólico y lo afectivo – son un esfuerzo constante por instalar una conversación en un espacio determinado que se reconoce fluido. (Massoni, 2007: 37) No es un plan elaborado para ser aplicado, sino un dispositivo flexible y especialmente atento a lo situacional en tanto espacio fluido, en tanto lugar habitado en el que coexisten las alteridades socioculturales. Es una mirada respetuosa de las diversidades presentes en la situación que se desea transformar...". (Massoni, 2013:17)

En este punto el mandala viene a dejar en evidencia lo que muchos llaman "la sombra". Laura Podio, dice al respecto que si hay algo contra lo que no podremos "luchar" es nuestra propia naturaleza. Aquello que nos distingue. "Dentro de esa totalidad, de ese mandala que somos cada uno de nosotros, hay también un espacio para la sombra". (Podio, 2008: 56) Este concepto que nos resulta intimidante, está asociado a aquello de lo que no somos conscientes y nos cuesta reconocer propio. Incluso sucede que aquello que no nos gusta del otro es aquello que no puedo ver en mí. La mirada respetuosa que nos propone Massoni debe permitir un abordaje donde las diferencias y los opuestos puedan capitalizarse.

El aporte de cada una de las partes promoverá la conversación por la que tanto bregamos los profesionales de la comunicación.

Es real que los mandalas contienen infinitas interpretaciones que son resultado de diversos factores y si bien no es lo principal, hay una “búsqueda de significado intelectual o psicológico en todo lo que hacemos, y olvidamos que las expresiones del alma pertenecen a otra esfera: una en la que la meta es el camino”. (Osnajanski, 2007: 135). Finalmente, compartimos con Osnajanski que cada mandala “constituye una vía simbólica de aprendizaje existencial” y “puede conectarnos con todo aquello que creemos no saber y que, sin embargo, sí sabemos”. (Osnajanski, 2007: 136).



Carina Beltrame

DEL CIELO A LA TIERRA.

Jung y los arquetipos

“Un día de golpe en un viaje en el que te aburres, de golpe sentí toda la presencia de algo que resultó ser pura mitología griega. Lo cual creo que le da razón a Jung y su teoría de los arquetipos, no? En el sentido de que todo está en nosotros. De que hay una suerte de memoria de los antepasados y que por ahí un archi bisabuelo tuyo que vivió en Creta 4000 ac a través de los genes y de los cromosomas te manda algo que corresponde a su tiempo y no al tuyo y tú sin darte cuenta escribes un cuento o una novela y en realidad estas transmitiendo un mensaje muy, muy antiguo y muy arcaico. No tengo otra explicación que dar, aparte de que es muy bonita, tu admitirás”.

Julio Cortázar

Carl Gustav Jung fue un médico psiquiatra, psicólogo suizo y colaborador de Freud que en la década de 1940 investigó el símbolo del Mandala. Observaciones y experiencias ajenas y propias le permitieron definir el Mandala como una representación o imagen arquetípica que representa la totalidad del alma humana expresada de forma mítica.

Gauding nos explica que la experiencia de Jung y los mandalas tiene su origen en los puntos de contacto que encontró a partir del estudio de símbolos de diversas religiones y sistemas mitológicos y mágicos de distintas culturas y épocas. Estas coincidencias llevaron al psiquiatra suizo a dividir el inconsciente en dos niveles: el inconsciente personal y el inconsciente colectivo.

El primero se origina en la experiencia y la adquisición personal mientras que el Inconsciente colectivo “no es de naturaleza individual sino universal, es decir, que en contraste con la psique individual tiene contenidos y modos de comportamiento que son, *cum grano salis*, los mismos en todas partes y en todos los hombres y constituye así un fundamento anímico de naturaleza suprapersonal existente en todo hombre”. (Jung, 1970: 10) “La existencia psíquica se reconoce sólo por la presencia de contenidos concienzializables. Por lo tanto, sólo cabe hablar de un inconsciente cuando es posible verificar la existencia de contenidos del mismo. Los contenidos de lo inconsciente personal son en lo fundamental los llamados complejos de carga afectiva, que forman parte de la intimidad de la vida anímica. En

cambio, a los contenidos de lo inconsciente colectivo los denominamos arquetipos”. (Jung, 1970: 11)

Jung rastrea los arquetipos en los orígenes del hombre indicando que “los contenidos inconscientes son tipos arcaicos o - mejor aún – primitivos”. Incluso entiende que los mitos y las leyendas son una “expresión” similar de arquetipos. Así, Jung sostiene que los seres humanos tendemos a actuar de forma similar a como han actuado otros antes. (Jung, 1970: 11)

“Especialmente en estadios más elevados de las doctrinas secretas, los arquetipos aparecen en una forma que por lo general muestra de manera inconfundible el flujo de la elaboración consciente, que juzga y que valora. Su manifestación inmediata, en cambio, tal como se produce en los sueños y visiones, es mucho más individual, incomprensible o ingenua que, por ejemplo, en el mito. El arquetipo representa esencialmente un contenido inconsciente, que al concienzializarse y ser percibido cambia de acuerdo con cada conciencia individual en que surge”. (Jung, 1970: 11)

Jung entendía el Mandala como un círculo, un “círculo mágico” que remite a un arquetipo que

“trasciende todas las diferencias históricas y culturales y su carácter de símbolo vivo, en constante movimiento expresa la búsqueda del yo más íntimo”. Su propia experiencia le permitió observar que trabajar con mandalas producía un efecto sanador. “El trabajo de dibujar y colorear mandalas le ayudaba a dejar de lado el pensamiento racional para acceder a las imágenes y a la energía de su mente inconsciente. Para él, el viaje al centro del mandala era un símbolo de la búsqueda humana del Yo, del ansia de llegar a ser lo que somos de verdad. Los cristianos denominan a este Yo <<alma>>; los tibetanos lo llaman <<naturaleza búdica>>”. (Gauding, 2011: 279)

Jung reflexionó sobre todo lo que integraba el círculo y también acerca de lo que estaba fuera de él, esto eran “los aspectos enfrentados de su personalidad”. El mandala, era para Jung, “toda su persona; era su pasado inconsciente, lleno de recuerdos tanto reconocidos como reprimidos; eran las luchas de su vida actual, y era el ansia de desarrollar las posibilidades de futuro de su Yo auténtico”. (Gauding, 2011: 279)

Jung fue cautivado tanto por la belleza de los mandalas del budismo tibetano como por los dibujos mandálicos de enfermos mentales, y en gente que según él jamás imaginaría las asociaciones que podían hacerse de esos gráficos. Asimismo, Jung también recuerda pacientes que en lugar de dibujar los mandalas, los bailaban. Y nos cuenta que en la India existe el

“término naandala nritya – danza mandala. Las figuras de la danza expresan idéntico significado que los dibujos”. (Jung y Wilhelm, 1977: 33)

En lo que respecta a sus pacientes, Jung explica que si bien ellos no tienen del todo claro el sentido de los símbolos de los mandalas, “son fascinados por ellos y de alguna manera los hallan, con respecto al estado anímico subjetivo, plenos de expresión y efecto”. (Jung y Wilhelm, 1977: 33) Esto les permitió “ir resolviendo sus problemas para descubrir la integridad y la integración”. (Gauding, 2011: 245)

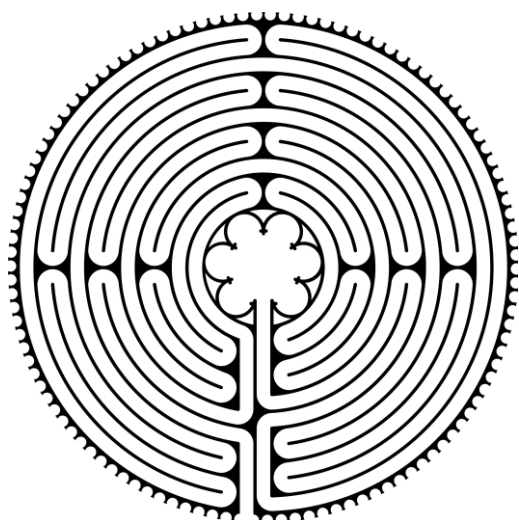
Jung pone el acento en que conforme al pensamiento oriental, “el símbolo mandálico no sólo es expresión sino que también tiene efecto. Reacciona sobre su autor”. (Jung y Wilhelm, 1977: 33)

El cerebro, un laberinto y un mandala

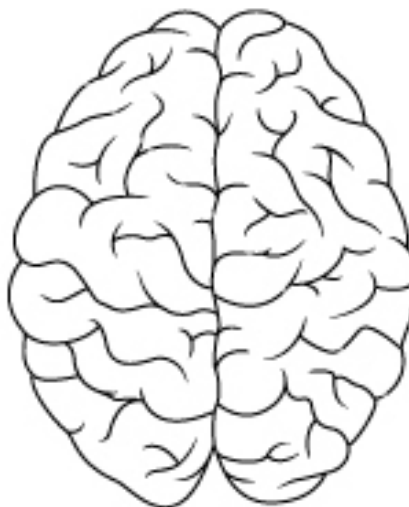
“París es un centro, entendés, un mandala que hay que recorrer sin dialéctica, un laberinto donde las fórmulas pragmáticas no sirven más que para perderse”.

Rayuela, p 338

Lentamente hemos ido construyendo nuestra rayuela, nuestro mandala. Un dibujo que en algún momento creímos que formaba un camino en línea recta, pero que a medida que avanzábamos nos iba revelando sus recovecos. Círculos y espirales que rodeaban un centro al que parecíamos llegar para alejarnos rápidamente. Remotamente lejos y extrañamente cerca. Nuestro mandala, un laberinto.



www.singlessevilla.es/profiles/blogs/geometr-a-sagrada



www.brainestest.sommer-sommer.com/es/

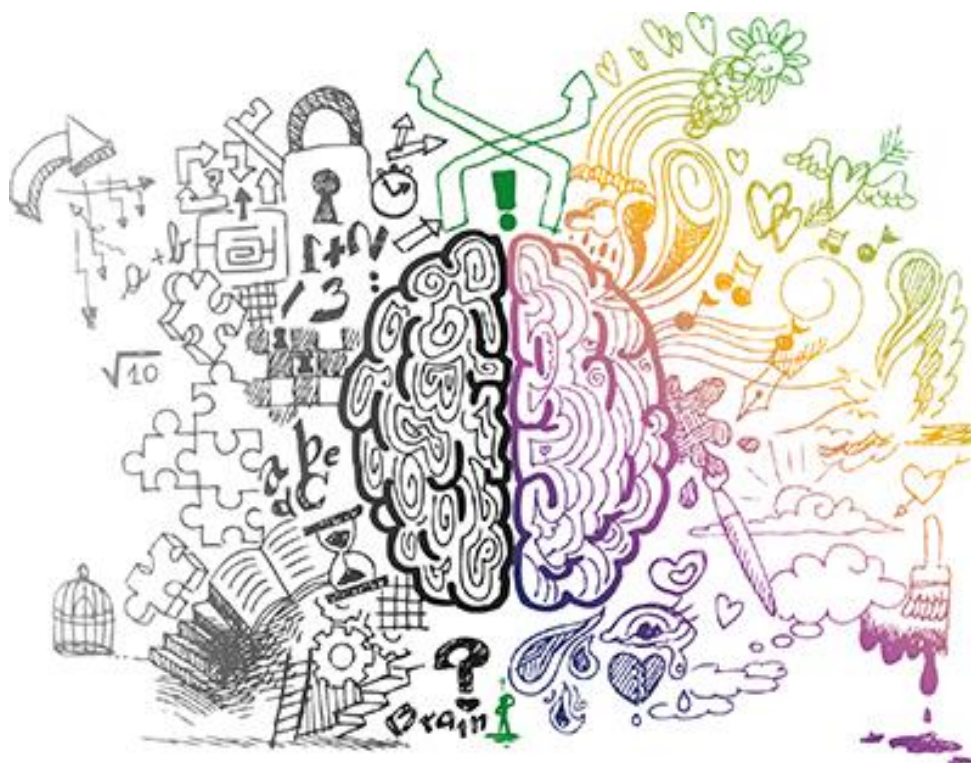
No podemos dejar de advertir la similitud de este laberinto con la imagen de los hemisferios del cerebro. Tal como nos dice Ruediger Dhlke “hemos aprendido a orientarnos en el laberinto de los nervios cerebrales”. Nos parece interesante sumar la experiencia relatada por la Dra. Jill Bolte Taylor, Neuroanatomista y científica, quién sufrió un derrame cerebral en 1996 y ha relatado lo vivido en el libro *Un ataque de lucidez* y que también participó en 2008 en la conferencia TED. La Dra. Bolte Taylor pudo contar cómo vivió el derrame en detalle permitiéndonos visualizar el funcionamiento de cada uno de los hemisferios. Tal como describe ella, tras la cirugía en la que se le extirpó un coágulo que presionaba los centros de lenguaje del hemisferio izquierdo de su cerebro, la parte derecha, responsable de la creatividad, brotó y se desarrolló.

Proponemos profundizar en la estructura cerebral y cómo se relaciona con el uso de los mandalas. Identificamos en primer lugar el cerebro reptiliano, ampliamos y vemos el cerebro límbico, el neo – córtex y los lóbulos frontales además de los dos hemisferios, derecho e izquierdo. Los tres cerebros “están interconectados a nivel neuronal y bioquímico y cada uno controla distintas funciones de nuestro cuerpo, afectando directamente a nuestra salud, bienestar y rendimiento personal, profesional o académico.

El reptiliano regula las funciones fisiológicas involuntarias de nuestro cuerpo y es el responsable de la parte más primitiva de reflejo-respuesta. No piensa ni siente emociones, sólo actúa cuando nuestro cuerpo se lo pide: control hormonal y de la temperatura, hambre, sed, motivación reproductiva, respiración. Por encima del reptiliano, tenemos el sistema límbico, almacén de nuestras emociones y recuerdos. En él se encuentra la amígdala, considerada la base de la memoria afectiva. Entre las funciones y las motivaciones del límbico están el miedo, la rabia, el amor maternal, las relaciones sociales, los celos. Por último, tenemos el neocórtex o cerebro racional, que es quien permite tener conciencia y controla las emociones, a la vez que desarrolla las capacidades cognitivas: memorización, concentración, autorreflexión, resolución de problemas, habilidad de escoger el comportamiento adecuado. Es la parte consciente de la persona, tanto a nivel fisiológico como emocional. Para hacerlo más fácil y comprensible, agruparemos el primer y el segundo cerebro y lo llamaremos cerebro emocional inconsciente; y al tercero, lo llamaremos cerebro racional consciente”. (McLean, 1990)

Finalmente tenemos la estructura donde encontramos la corteza cerebral dividida en dos hemisferios, unidos por el cuerpo caloso. Este tejido nervioso es responsable de la comunicación entre los hemisferios y del trabajo conjunto y complementario.

Los hemisferios y sus funciones



<http://www.revistabiendesalud.com/etiqueta/cerebro/>

Hemisferio izquierdo <i>parte derecha del cuerpo</i>	Hemisferio derecho <i>parte izquierda del cuerpo</i>
Habla/ verbal	Espacial/ musical
Lógico, matemático	Holístico
Lineal, detallado	Artístico, simbólico
Secuencial	Simultáneo
Controlado	Emocional
Intelectual	Intuitivo, creativo
Dominante	Menor (apacible)
Activo	Receptivo
Analítico	Sintético, Gestalt
Leer, escribir, nombres	Reconocimiento facial
Ordenamiento secuencial	Comprensión simultánea
Percepción de un orden significativo	Percepción de pautas abstractas
Secuencias motoras complejas	Reconocimiento de figuras complejas

<http://omargarza777.blogspot.com.ar/2012/12/hemisferios-del-cerebro.html>

La arte terapeuta Laura Podio nos señala cómo al hacer arte, en este caso nos referimos a los mandalas, vemos en imágenes y éstas iluminan neuronas en distintas regiones del cerebro. Podio advierte tres formas de conexión entre las neuronas y el cuerpo.

En primer lugar “la parte derecha del cerebro, el hogar de las imágenes, envía mensajes a las zonas inferiores que se conectan con el hipotálamo. Las imágenes artísticas, el movimiento, la música y el baile se alojan inicialmente en zonas que son responsables del pensamiento y de iniciar el movimiento muscular. Las descargas de las neuronas provienen tanto de la realización del arte o del movimiento. Cuando los pensamientos, las ideas, o una imagen artística, o la realización de un movimiento, llegan de la imaginación o de la memoria, los movimientos se reflejan como descargas en las zonas que envían mensajes a los músculos, éstos se mueven microscópicamente. Realizar arte absorbe toda la atención toda la atención de la persona y la aparta de las preocupaciones y los problemas del mundo exterior. La persona es llevada a “otro mundo”, a un estado mental de pura concentración que se parece mucho a la meditación. La fisiología resultante es igual a una profunda relajación y curación. Así, el ritmo cardíaco se vuelve más lento, la presión arterial baja, la respiración es cada vez más lenta, la sangre va hacia los intestinos; todo el cuerpo cambia.

Segundo, se produce un cambio químico como resultado de los cambios hormonales. Es más lento, pero es más profundo en el sentido que afecta a todas las células del cuerpo.

Tercero, entramos en el reino de los neurotransmisores, en el que el arte cambia la fisiología del cuerpo. Aquí, las imágenes hacen que zonas específicas del cerebro liberen endorfinas y otros neurotransmisores que afectan las células del sistema inmunológico. Los neurotransmisores alivian el dolor y hacen que el sistema inmunológico funcione con más eficiencia. Cuando hacemos arte, la liberación de las endorfinas se siente como algo profundamente placentero, las personas se sienten expandidas, conectadas, centradas, relajadas, vibrantes, en paz. En verdad, la liberación de endorfinas durante la creación apasionada puede ser la fuerza curativa más importante”. (Podio, 2008: 37/38)

El desarrollo unilateral del hemisferio izquierdo es casi predominio de la cultura occidental. Sin embargo, la historia de la Dra. Bolte Taylor, nos permite, desde las neurociencias, observar el valor del centro, del equilibrio entre los hemisferios. Ya que es desde ese equilibrio que podemos crecer y expandirnos.

TIERRA – Encuentro

Reflexiones Finales

Rayuela, “título que sugiere ese salto, esa forma de alcanzar el conocimiento de uno mismos y de la realidad – de Argentina a Paris, los acontecimientos van en paralelo – que no corresponde a la lógica de los hechos sino a la de experiencias internas que van tomando corpus afuera de uno mismo, coincidiendo en el tiempo y el espacio. La ciudad es un centro; la emoción es un centro. La música de jazz que acompaña toda la narración, emerge en espirales también hacia un centro. Las cuatro puertas de este magnífico Mándala literario son: Las coincidencias, la memoria, el amor y la muerte. Durante toda la novela los personajes entrarán y saldrán por estas cuatro puertas y por supuesto, no acabarán siendo los mismos...”. (Tarragó Garrigo, 2004)

Tierra. Llegamos al cielo y volvimos. Tierra firme después de un recorrido que nos llevó por lugares que no visitamos de forma frecuente: el origen y la historia del mandala, su relación con la comunicación, el lenguaje, el conocimiento, los vínculos y las vivencias. Sin querer queriendo, profundizamos, en la rayuela como juego y tomamos contacto con la escritura de Cortázar con nuevos elementos para abordarlo. Saltamos rápidamente sobre la celda que correspondía a las neurociencias, los Chakras y también por los colores y sus vibraciones.

Durante este trabajo hemos podido identificar cómo los mandalas atraviesan todas las culturas desde los comienzos de la humanidad. Estas formas circulares, nos dice Agó Paez Vilaró, “están en todas las civilizaciones. Ya los mayas, los aztecas y los indios en la época primitiva se reunían en forma circular alrededor del fuego. En Alaska, los iglús son construidos en forma circular imitando la casita del hornero. Son creación de lo divino, de la energía o de lo que uno quiera llamar. Pero la forma del círculo ya está en el universo, desde antes de que fuéramos tierra o antes del Big Bang o antes de la formación. La forma circular ya existía como una forma sagrada, de una geometría sagrada”. Los mandalas se vuelven una llave de acceso a lo más íntimo del ser, la disposición y la posibilidad de abrirnos a lo que el mandala puede decir es el potencial al que nos enfrentamos. La simpleza que caracteriza esta actividad es tal vez lo que la hace un dispositivo de comunicación tan apropiado en estos tiempos en que lo tecnológico parece atropellarnos. Pensar la comunicación como “espacio estratégico en la dinámica sociocultural construye, arma y desarma, redibuja constantemente

la trama activa del sentido en un espacio social. La dimensión comunicativa es estratégica porque éste es el lugar del cambio. Cualquier transformación sociocultural se dibuja permanentemente a partir de la dinámica comunicacional”. (Massoni, 2007: 36/ 37)

Tal como nos alienta Gabriela Larreteguy, trabajamos por una “Comunicación cualificadora, promotora de redes afectivas habilitadoras de la expresión y desarrollo de la potencia (también en el sentido de Spinoza) de vida individual y colectiva, que favorezca el aprendizaje y el desarrollo humano y organizacional”. (Larreteguy, 2012: 6) Desde esta perspectiva, la comunicación biocéntrica, la comunicación como elegimos pensarla sienta sus bases metodológicas “un inter-juego de diálogo, reflexión y vivencia en el que cuerpo, emoción y lenguaje se visibilizan como trama viva en la que se inscriben las redes conversacionales de la organización”. (Larreteguy, 2012: 12)

En concordancia, ponemos el acento, junto a Ruth Cavalcante en la vivencia y su función mediadora para el aprendizaje. Así, la vivencia se legitima promoviendo una nueva forma de mirar el aprendizaje. El crecimiento en valores y el desarrollo de vínculos consolidados son los cimientos de la Inteligencia Afectiva. El valor de los vínculos en el desarrollo de los conocimientos es vital para que se potencie la escucha personal y también a los otros. “Resignifica y revaloriza el aprendizaje, desarrollando nuevas formas de aprender a través de las emociones y sentimientos”. El recorrido hecho a lo largo de este trabajo nos permite entender que cuando hablamos de aprendizaje no nos referimos solamente a la propuesta formal educativa sino a la vida como escuela. El aprendizaje se resignifica como transformador de uno y del mundo. Como resultado, el ser humano se constituye reuniendo cuerpo, emociones/ sentimientos, mente y espíritu en intenso abrazo con el sistema viviente.

Esta mirada es la que habilita, tal como nos dice Larreteguy,

“un profesional implicado en un mundo que no está hecho de objetos sino de vida. Que lejos de situarse como observador, conoce desde el vínculo, la conexión, el encuentro y se centra en favorecer la expresión de los potenciales vitales en individuos, organizaciones, colectivos sociales promoviendo una comunicación para la vida, generadora y generativa de salud organizacional y social”. (Larreteguy, 2012: 7)

Silencio, meditación, encuentro con uno mismo. Cada trazo, forma y color se vuelve todo en este camino de introspección en el que brotan emociones e irrumpen recuerdos colmados de sentido. Algo se activó. Es como si hubiéramos hecho un agujero con un alfiler en la pared de un cuarto completamente oscuro, ese primer rayo de luz irá iluminando todo, permitiendo poco a poco ver lo que hay en el interior.

Meditación y observación son parte de este tomar conciencia del cuerpo y de los sentimientos. En este marco, el mandala es un dispositivo que posibilita tomar contacto con la dimensión emocional del ser humano promoviendo el resonar de los sentidos. Como resultado, deviene la acción.

“La conciencia de las emociones se vuelve el motor ante la posibilidad de acción en la construcción y deconstrucción de los vínculos. Somos seres autónomos pero ligados indisociablemente a la red activa y afectiva que engloba a todo el universo. Los límites de nuestro cuerpo son los de nuestra potencia. Ampliar nuestras cartografías es un modo de extender nuestras fronteras, de incorporar nuevas formas de afectar y ser afectados, que nos permitirán hacer más intensa y grata la relación con el mundo al que pertenecemos”. (Najmanovich, 2009: 13)

En las salitas del jardín, Silvina trabaja muchas veces con cuentos como disparador. La propuesta busca “sensibilizar, movilizar y generar empatía para crear conciencia y modificar actitudes o reacciones negativas hacia algunos compañeros. Luego hablamos de esas emociones, lo dramatizamos poniéndonos en el lugar de esos personajes. Los chicos se analizan y piensan en cuando tuvieron una actitud como la del personaje "malo" o cuando se sintieron como el personaje que estaba triste por lo que le ocurrió. Si bien la actividad es muchísimo más rica en las salas de 5 años, en 3 o 4 también se trabaja desde los afectos. También revisamos nuestros comportamientos e intentamos modificarlos. Al terminar con este tipo de actividades pintamos mandalas. Les enseño qué lindo es abrazar, demostrar nuestro amor a los demás, pedir disculpas. En una oportunidad, no había terminado de contar el cuento y uno de los chicos giró la cabecita hacia su compañero y lo abrazó mientras le decía que le prometía que nunca más iba a dejar que le hicieran "eso" refiriéndose a lo que le hacían al personaje del cuento. Y que le prometía que lo iba a cuidar siempre y si alguien no lo dejaba jugar, él sí lo iba a hacer”.

“Por otro lado, un cuerpo afecta a otros cuerpos distintos o es afectado por ellos; este poder de afectar o de ser afectado define también un cuerpo en su individualidad. El poder de afectar es la posibilidad de acción que tiene un cuerpo, lo que puede hacer. Y si los cuerpos se componen es porque ese encuentro con otros cuerpos puede elevar de manera significativa esta potencia... Entonces, un cuerpo puede ser pensado como una relación de movimientos que implican una relación de potencias, unas posibilidades de obrar. Entonces, el cuerpo y el afecto no pueden pensarse aisladamente. ¿Qué puede un cuerpo? La respuesta sería: lo que sus afectos le permiten”. (Cabra de Ayala, 2004: 3)

Hemos realizado un recorrido que nos permite vislumbrar y asegurar que es indiscutible la necesidad de conectarnos tanto en lo personal como en lo laboral. Casassus y Fregtman nos acompañan en estas últimas líneas recordándonos, el primero que “Si queremos comprender lo que hacemos, si queremos encontrar un sentido en lo que hacemos, tenemos que ser capaces de entrar en nosotros mismos y conocer nuestro mundo emocional. De lo contrario estaremos presos de las programaciones inconscientes en las cuales evolucionan nuestras emociones”. (Casassus, 2007: 7) Y Fregtman, en palabras de Capra advierte “llegará un momento en donde habrá que dejar de hablar, escribir o pensar racionalmente si se quiere avanzar. El arte es la única área de crecimiento del hombre que lo impulsa a otros territorios. Es una forma de comunicación presente, un lenguaje más ligado a la emoción. (Fregtman, 1990: 68)

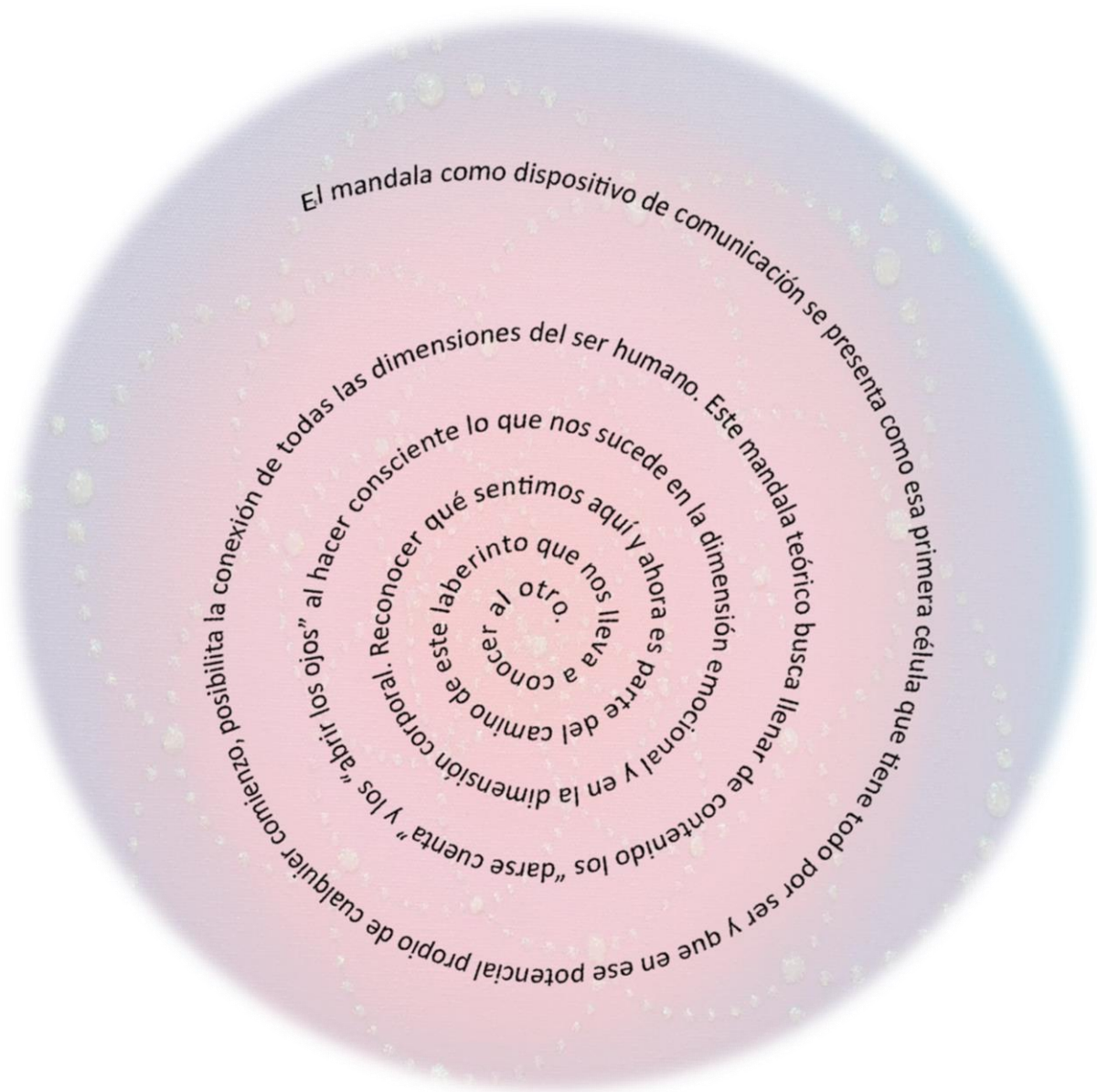
Equilibrio. Patear la piedra. Levantar un pie y dar el salto. Equilibrio. Volver a saltar para ir más allá en este espiral cuya esencia nos devuelve la vivencia, individual y colectiva como centro mandálico. “Universored vital”, metáfora fundante de otro modo de pensar – No es una pregunta universal sobre “el cuerpo humano”, ni siquiera sobre “un cuerpo” en general sino respecto de un cuerpo aquí y ahora, con una configuración dada en las circunstancias actuales del vivir. (Najmanovich, 2009: 9)

Casi siempre, la rayuela implica competición, sin embargo, esta vez el objetivo era otro, recorrer todo el camino, llegar al final y tal como nos dice Carlos Fregtman en *Música Transpersonal* con esta propuesta buscamos “promover la gestación de una profunda <<mirada interior>>, pues como observa Jung, aquel que mira hacia afuera, sueña, mientras quien mira hacia adentro, despierta... ve”. (Fregtman, 1990: 14)

En el jardín, como en tantos otros espacios, comienzan a despertar y Silvina Sánchez no duda en aclarar que en todas las actividades que se proponen siempre hay casos de niños que se niegan a trabajar o les cuesta entrar en clima y mantener la calma. No obstante, los cambios positivos fueron muy notorios. “Al principio costaba generar el clima adecuado, ya que la actividad no tenía las mismas características que otras tareas artísticas, pero luego al comprender como funcionaba esta actividad, ellos mismos se disponían a generarlo. Los cambios no tardaron en llegar, y en muchos casos, niños con serias dificultades para aceptar límites y respetar normas de convivencias comenzaron a modificar su comportamiento. También disminuyó la agresividad en varios de esos niños y lo sorprendente fue la belleza que transmitían las producciones que no tardaron en llenarse de vivos y alegres colores con llamativos diseños.

Hasta el momento tuvimos presente las potencialidades del mandala como dispositivo de comunicación. Sin embargo, debemos tener presente que en algunos ámbitos aún existen limitaciones para promover el desarrollo de la dimensión emocional como la llave que nos permitirá alcanzar la mejor de las conversaciones.

Si bien la propuesta de este trabajo puso el acento en la construcción teórica de un mandala que también entendimos como el recorrido de un laberinto o una rayuela, creemos que hemos dado lugar a pensar los mandalas como un dispositivo de comunicación que tiene como propósito tender caminos: ese laberinto que parecía ser sólo un sendero al centro, también es construcción de nuevos caminos que permitan un fluir en los vínculos de adentro hacia afuera y viceversa.



ANEXO.

Entrevistas

Entrevista Agó Paez Vilaró - Artista Plástica

Desde niña, trabajo en el atelier de mi padre, Carlos Páez Vilaró, recibiendo de él mis primeras enseñanzas. Luego profundizo en el arte y perfecciono mi trabajo en diferentes ateliers. Realizo exposiciones en todo el mundo, trabajo en la pintura mural, compartiendo mis experiencias con niños y jóvenes. Utilizo otras técnicas: cerámica, escultura, tallado en madera, fotografía, escritura, y aún continuo descubriendo diferentes formas para expresar mi potencial creativo. En mi búsqueda espiritual canalizo la forma de unir el arte con el espíritu, a través del trabajo con los mandalas.

Desde niña, trabajó en el atelier de mi padre, Carlos Páez Vilaró, recibiendo de él mis primeras enseñanzas. Luego profundizó en el arte y perfeccionó su trabajo en diferentes ateliers. Realizó exposiciones en todo el mundo, trabajó en la pintura mural, compartiendo mis experiencias con niños y jóvenes. Utilizó otras técnicas: cerámica, escultura, tallado en madera, fotografía, escritura, y aún continuo descubriendo diferentes formas para expresar mi potencial creativo. En su búsqueda espiritual canalizo la forma de unir el arte con el espíritu, a través del trabajo con los mandalas.

¿Cómo definís vos los mandalas? Qué son para vos, para la Escuela?

Yo te voy a contar como fue que nació el mandala en mi vida, como fue que nació que creo que tiene que ver con todo el desarrollo de este trabajo y de esta escuela. Cuando yo era niña, mi padre, que fue un gran artista plástico uruguayo, me enseñó, lo primero que él me enseñó fue a pintar el sol y bueno era basado en un círculo y luego los rayos.

Curiosamente esa forma circular se volvió a presentar en mi vida pasado el tiempo. Luego de haber aprendido con mi padre, en el atelier de mi padre, todas sus técnicas y todo lo que pude aprender además de otros profesores de arte que tuve en mi vida, pero bueno fue a través de mi búsqueda espiritual que me reconecté con esta forma circular. Allí descubrí que el círculo es conectado con el universo infinito. En realidad tiene que ver con lo macro y tiene que ver con lo micro: como son los planetas, como son la vía láctea en forma de espiral, como son todas las formas planetarias. Repite también en nuestro cuerpo en nuestras células, en la

formación de nuestros órganos todo en forma circular, sin ángulos rectos, en nuestros ojos, en la barriga de la mamá cuando está embarazada, en el útero, en el feto o sea se ve en todas las formas de nuestro físico, de nuestros órganos.

Entonces descubrí que estamos rodeados de esta forma circular aun sin darnos cuenta y comencé a investigar y a observar de dónde venían los mandalas, porque en realidad la palabra mandala es sánscrita, es una palabra del idioma sánscrito que significa círculo. Muchas veces la gente confunde porque cree que un mandala tiene que ser específico para representar una deidad, una divinidad. Expresar algo profundo en realidad es simplemente un círculo como lo es una flor como el nido de un hornero o el nido de los pájaros.

¿Hubo alguna necesidad que te llevó a trabajar con Mandalas? ¿Había un objetivo cuando empezaste a ver este tema, hablabas de una búsqueda espiritual?

En realidad yo creo que tiene que ver, unir esa búsqueda espiritual con mi trabajo porque de alguna manera, yo siento que siempre sentí que iba a ser artista. Lo que pasa es que yo no comprendía el arte desde el intelecto que es lo que yo viví. Porque si miramos hacia atrás se vivió una época del mundo en que se separó el corazón. La pintura se separó del corazón. Porque antiguamente los grandes maestros de la pintura como Miguel Ángel, como Leonardo, en realidad si vas a observar sus pinturas te sorprenden todos los días. Porque vas mirar a la Gioconda y todo el mundo sigue mirándola. Es el cuadro más observado del planeta y sin embargo nadie llega a descubrir porqué se sonríe, porqué te mira. La miras de un lado la miras del otro e imagínate, es un cuadro que es pequeño. Porque uno se lo imagina gigante y sin embargo todo el mundo lo sigue viendo y sigue descubriendo cosas de la Gioconda, es como infinito.

¿Qué es el infinito? Es algo espiritual, no es tangible, se siente. No se puede tocar, es como un halo que provocaron estos grandes maestros de la pintura que tenían sentimiento, que tenían espiritualidad, que tenían corazón. Pasó el tiempo y se volvió todo mucho más intelectual o sea el arte comenzó a estudiarse desde el intelecto y no desde el corazón. Se separó del corazón. Comenzaron a existir los grandes críticos de arte que tú les preguntas a ellos: Tu sabes hablar de un cuadro pero ¿Sabes pintar? y ni siquiera saben utilizar un pincel. Entonces quedó realmente en el intelecto. Sin criticar a nadie, verdad?

Creo que fue la evolución de nuestro planeta. Como que todo se volvió todo más mental y nos separamos del corazón. También se volvió terapéutico porque mucha gente a través de la pintura, de la música, a través de la palabra, de la escritura, de la poesía, logró manifestar todo su malestar, su dolor, su tristeza. Y plasmó en esas obras todo lo que tiene

que ver con lo psicológico, que de alguna manera es muy válido porque sirve como desahogo, Pero hubo una gran confusión porque mucha gente llevaba esas obras de arte, las llevaba a su hogar y las colgaba en su dormitorio y no podía más dormir. O sea, energéticamente hablando, digamos, expande una vibración muy negativa que en realidad lo mejor hubiera sido prender una linda fogata con esa obra y trasmutar, no? Transformar.

Entonces, yo creo que en la evolución del planeta vamos yendo a que el arte vuelva a ser lo que era el gran lenguaje del espíritu manifestando lo divino o sea que a través de lo que yo creo o hago pueda despertar a las personas pueda conectarlos con algo superior. Pues sería ese el cometido de una pintura o una canción, ayudar a elevar este planeta y no a bajarlo. Estamos en un momento que está la oscuridad de la luz en guerra, no? En este momento, en un conflicto brutal creo que hay muchas personas que trabajamos para iluminar el planeta y ayudar en el despertar de la conciencia.

¿Por qué crees que se da esta disociación tan marcada del corazón? El cuerpo, del espíritu? ¿Pasó todo a ser tan racional?

Bueno es materialista también, no? Es como la evolución también del mismo planeta. Yo creo que tenemos que llegar a lo más oscuro, a lo más feo, a lo más desagradable. Como nos está pasando hoy en el planeta, que ves que bueno que está la droga, que está el alcohol, que están todos los vicios, que esta la falta del amor. Todo esto tiene que pasar para que nos demos cuenta, para despertar. O sea, hay dos formas de despertar: una es a través del dolor y otra es a través del amor. A través del amor, quizás estos niños que están naciendo ahora porque ya la gente está despierta y esta distinta y a través del dolor porque parece que no nos damos cuenta.

Necesitamos hacer este recorrido. Claro, nos pasan cosas fuertes. Tenemos enfermedades, nos separamos de nuestros maridos, nos peleamos con el hermano, los países están todos en guerra entre sí. Bueno, ahí están, diferencias sociales, la riqueza, la pobreza, la falta de alimentos. Yo creo que todo esto nos lleva de verdad a darnos cuenta que hay algo adentro que es igual para toda la humanidad, para todos las razas, para todos los países, para todos los idiomas. Que es el amor. Es decir, descubrir este camino que no lo hemos podido transitar aún.

¿Cuándo viste que ya no era una cuestión de trabajarlo vos sola y que necesitabas compartirlo?

Bueno, cuando yo empecé a trabajar con el tema de los mandalas, me di cuenta que mi pintura había cambiado en 360 grados. Como si fuera un círculo en sí mismo y yo misma me sorprendía con el trabajo que hacía. Y me di cuenta que lograba equilibrarme, sanarme. Expresar desde el corazón y desde mi vibración y mi energía más fuerte. Entonces sentía tanta alegría cuando los hacía que sentí que tenía que compartir. Primero los mostré a mis mandalas. Fue algo muy extraño porque en aquel momento cuando yo comencé a pintarlos no se hablaba de los mandalas. Ahora están de moda, los podés comprar en un kiosco. Cuando yo comencé, nadie sabía lo significaba la palabra. Incluso no había internet o sea tampoco podías averiguar mucho de que se trataba y la gente lo adjudicaba al budismo al hinduismo, a China, a diferentes religiones.

Y en realidad, yo empecé a investigar y el mandala como te decía, está en todas las civilizaciones. Ya los mayas, los aztecas y los indios en la época primitiva se reunían en forma circular alrededor del fuego. En Alaska los iglús son construidos en forma circular imitando el hornero, la casita del hornero. Bueno, entonces me di cuenta que esto ya era de la naturaleza, esto era creación de lo divino, de Dios, de la energía o de lo que uno quiera llamar. Pero la forma del círculo ya está en el universo, desde antes de que fuéramos tierra o antes del Big Bang o antes de la formación. La forma circular ya existía como una forma sagrada, de una geometría sagrada. Entonces me di cuenta de que estaba redescubriendo algo que ya estaba escrito y conectándome con algo que era mágico de alguna manera. ¿Por qué mágico? Porque así como el picaflor y la abeja van al centro de la flor a buscar néctar, que es lo más precioso, lo máspreciado, de esa misma forma nosotros cuando trabajamos con un círculo nos conectamos con nuestro ser interno, con nuestra pureza, con esa esencia divina que todos tenemos. Y bueno, que a veces nos cuesta descubrirla pero cuando vamos al centro podemos conectarnos, reconectarnos con esa parte que tiene que ver con Dios. Porque somos hechos a imagen y semejanza, entonces ahí está la esencia. Como el néctar en el corazón, el néctar de la flor en nuestro corazón. Está esa esencia divina que nos permite descubrirnos en un camino hacia adentro porque esto tiene que ver con buscar adentro.

Para después salir, no? Y yo no puedo dar lo que no soy. Entonces ¿qué sucede? El descubrir este encuentro conmigo mismo, con mi ser interior, me dio tanta felicidad que inmediatamente lo quise expandir. Como el trabajo con los mandala, tú vas al centro para luego salir afuera y eso se expande y de hecho hoy todo el mundo está pintando mandalas. En las escuelas dan mandalas a los chicos para rellenar, para aquietarlos, porque es una técnica maravillosa. Y de alguna manera yo siento que la energía está trabajando para que eso suceda. Entonces estamos ayudados, nos ayudan al despertar en diferentes áreas. Entonces las

personas lo hacen a través de la danza a través de la meditación, a través del mandala, a través del yoga, del tai chi, a través de las flores de Bach, etc.

No importa porque hay millones de técnicas alternativas. No es porque estén de moda, están mucho más allá de la moda. Simplemente porque estamos necesitando y toda la humanidad está necesitando sanar. Y todas estas técnicas y terapias alternativas nos ayudan a encontrar este camino y es una búsqueda infinita sin duda porque pintar mandalas, puedes pintar toda la vida y nunca llegar. Está bueno que te dan ganas de continuar.

Entonces empezaste con muestras y después empezaste a trabajar con adultos, con chicos? ¿Qué llegó primero? ¿Cómo fue?

Primero empecé a trabajar con varios docentes y ellos me llevaron al trabajo en las escuelas. En Uruguay las escuelas son laicas y eso permite que haya más apertura en todas las cosas. Te estoy hablando de hace muchos años. Entonces evidentemente trabajar con los mandalas era algo más dentro de la currícula, no era tan cuestionado.

Estas maestras, que eran muchas de artes plásticas, me llevaron a trabajar en estas escuelas. Comencé con escuelas públicas en todo el país, de norte a sur, de este a oeste. Y dio muchísimo resultado, en muchos pueblos del interior, en la ferretería por ejemplo. Ibas y le decías que querías una madera para un mandadla y el ferretero sabía. Algo muy extraño, pero sabía de qué se trataba el cortar la madera en forma circular. Así comenzó a hacerse un trabajo desde lo más profundo y hoy en Uruguay se trabaja muchísimo con los mandala. De alguna manera yo siento que fui una de las personas que hizo una gran apertura con este trabajo comunicándolo con el arte.

Como venimos de una familia de artistas también siempre eso es un llamado de atención, un artista siempre te trae algo nuevo. Bueno, vamos a ver que está haciendo ahora. Y de alguna manera yo siento que mi misión es esta, que me eligieron de arriba para que yo pudiera llevar toda esta información del camino espiritual a través del pincel y de los colores. Yo digo siempre que es una excusa para ayudar en este despertar.

¿Con qué expectativas empieza la gente a pintar mandalas? ¿Crees que es la misma que tenías vos? ¿Tiene que ver con este despertar o bueno, pintemos, luego vemos que pasa?

Si hay mucho de esto. Hay mucha gente que quiere incursionar. Es mucha la gente que te dice: pinta mandalas, te va a hacer bien y por supuesto. Para profundizar no es mucha la gente que lo hace pero si, en general es como decís, vamos a probar de hacer meditación o

vamos a probar de hacer yoga. De toda esa gente que viene a nuestra escuela, que trabaja con nosotras, hay algunas que profundizan porque quieren enseñar la técnica. Es por eso que formamos esta escuela. En la cual Carina Beltrame es la que encargada en Argentina, de expandir esta enseñanza y organizarme todas las giras que yo vengo haciendo desde hace 11 años en este país. Bueno, que va creciendo porque este país es inmenso. Pero nos dimos cuenta de la necesidad, por eso hicimos la escuela. Responder a esa necesidad, tenes la necesidad de los chicos, de los adolescentes, de los más grandes como como armonizar y encontrar ese equilibrio.

El encuentro, para mi es tanto para una señora de 80 años como para un niño de cuatro. Es la misma, entendés? Eso es lo maravilloso del tema de los mandalas. Que no es para grandes y para chicos, incluso este año hemos tenido muchos niños y hemos mezclado y ha sido maravilloso. Yo creo que los niños son maestros de los grandes y entonces tenemos que darles más espacio para escucharlos. No es como antes que te decían bueno estamos almorzando, los chicos vayan a la cocina. Esa separación por el contrario, los niños hoy tienen mucha información y tenemos que dejar que eso suceda.

Han trabajado también en instituciones y también en empresas. ¿Cómo fue la experiencia?

Si, esto es surtido como los caramelos. Sirve para todo, porque se adapta a todo. La forma circular descontractura a todas las personas. Entonces, de repente, te toca ir a una empresa; ahora justamente estamos trabajando con Aguas. Creo que por ahí están los desafíos más grandes, no? Claro es una gran expectativa pero sabes lo que es maravilloso, el corazón es el mismo en todas las personas: chinos, japoneses, blancos, negros, flacos, gordos, norte, sur, este y oeste. Hay algo que es igual en todas las personas. No importa si sos de la empresa, si sos doctor, si sos abogado, si sos escribano, si sos contador o si sos una persona trabajadora en el medio del campo. Porque el corazón es igual en todas las áreas. Así que bueno, creo que el trabajo de los mandalas te lleva a tu corazón y desde ahí comienza el camino hacia el florecer y se iguala o sea ahí nos igualamos todos. Entonces se caen las estructuras, se caen las corbatas.

Pero ¿cuánto cuesta llegar a esto?

Yo te cuento, vi una película maravillosa que se las recomiendo a todos: El Principito. La nueva versión que justamente habla de eso. Que cuando nos vamos al corazón es todo mucho más suave mucho más moldeable. Cuando estamos en la estructura es como más

lacerante, es todo más frío, todo más metálico. Entonces tenemos que volver al círculo. Si volvemos al círculo volvemos al abrazo. Si nos alejamos más del abrazo, estamos más en el ángulo, no? Y eso es una punta que te la clava en vez de abrazar el corazón, te clava el corazón, te sangra el corazón. Entonces es fantástico trabajar en las empresas justamente porque te das cuenta que allí se desnuda la gente. Quizás cuesta un poquito más pero el resultado es el mismo.

¿Cuál es la reacción de la gente cuando no conocen que son los mandalas? O un primer encuentro en donde apenas se dispone de información.

Lo que es maravilloso, que yo digo que Dios hace todo perfecto. Imagínate que él me elige a mi como misión en este camino. De alguna manera yo soy la hija de Carlos Paez Vilaró. Un nombre artístico respetado, la gente llega por eso, entendés? Porque si fuera Juanita Perez que hace los mandala, a bueno hay tantas que hacen mandala, qué sé yo, en el montón. Pero bueno, es la hija de un gran artista reconocido mundialmente y viene con esta técnica que trabaja hace muchos años. Y llamale cholulaje, llamale lo que sea, la gente aparece porque “pintó con la hija de Paez Vilaró”, porque trajo fotos de Casa Pueblo o porque pintó soles como papá. Entonces uno se ríe pero es verdad. Carina siempre me lo dice, “Por algo estás vos acá”.

Entonces es el gancho. Que no lo usamos como gancho pero es el gran gancho para venir porque sos el payaso Plin Plin que vas a divertir a la gente en esta tarde. Pero ese payaso Plin Plin tiene una historia detrás no es que se yo como si viene la hija de Marcelo Tinelli a mostrarte, te parece más divertido que si viene cualquiera bueno de alguna manera llamale cholulaje, llamale sacarse la foto, llamale el abrazo, llamale que fueron a Casa Pueblo, llamale lo que quieras. La gente aparece y se encuentran con algo que no se imaginó porque nadie se imaginó lo que va a pasar en este trabajo. Entonces te digo, el cien por ciento de la gente se queda fascinado. Porque de alguna manera, te abras o no te abras, algo comenzó a suceder.

Hay mucha gente que llora, hay mucha gente que hace catarsis, hay mucha gente que le resuena mucho y de repente como vos decís, espera, pero te aseguro que vuelve o vuelve a trabajar con los mandalas o se va a hacer flores de Bach o le despierta para otro camino o se dedica a hacer tortas o guardas circulares o a plantar agricultura orgánica o lo que fuera yo te aseguro que esto es un llamador y un despertador gigante.

Lo que la gente en el momento no se dio cuenta. Nosotros ahora en estos 11 años que venimos trabajando de repente nos encontramos con gente que nos dice: “Gracias chicas, que gracias a Uds. lo que hemos vivido” y “yo decidí un almacén orgánico”. Y el otro decidió

tejidos manuales y el otro hacer mandalas en espejos y es infinito. Yo no te puedo explicar, una alumna que Carina tuvo que se dedicaba a cantar, se dio cuenta que no solo cantando sino pintando mandalas. Logró hacer una muestra maravillosa de canto y meditación y observación de los mandalas, Suceden cosas increíbles.

Hay experiencias, hay cosas así que les marcaron a fuego. Cómo no voy a seguir con esto, en momentos de crisis en momentos en que uno está cansado, que diga bueno mira todo esto mira el camino recorrido. Si en estas experiencias como sabemos los que recorremos este camino espiritual. Bueno, es lo que sucede, siempre vienen pruebas. Yo tuve una experiencia de salud el año pasado, Carina tuvo una experiencia muy fuerte de salud este año y hemos podido sobrellevarlas. Yo creo que tiene mucho que ver con el trabajo que hacemos con las personas que nos rodean. La escuela que ávida de seguir aprendiendo con estas giras que hacemos anuales que sabemos que la gente nos está esperando. Entonces, de alguna manera, sobrellevamos mucho mejor con el abrazo del mandala todas las experiencias que nos están pasando que si no lo hubiéramos hecho y acompaña el ritmo de nuestra vida y seguimos eligiendo este trabajo.

¿Cómo es empezar a trabajar en una escuela o en una institución? Pensando en esto de que en Uruguay las escuelas son laicas y la apertura es otra.

Nos ha pasado muchas veces. Incluso en pueblos que vamos. Hasta los sacerdotes prohíben el trabajo con los mandalas. Los mandalas se encuentran en todas las Catedrales del mundo. En Notre Dame hay unos mandalas maravillosos. O sea, las formas de las catedrales, la forma de los vitrales. Todo se ha expresado a través del círculo, evidentemente son formas de pensar. No tiene nada que ver con las diferentes religiones ni con las diferentes formas de pensar. Es simplemente ir, estudiar un poquito como Hildegarda de Bingen que era una monjita católica que comenzó a tener comunicación directa con Jesús. Ella fue una de las primeras en el medioevo que pintaba mandalas. Cuando miramos la historia, yo me dedique a investigar justamente por toda esta gente que duda y que pregunta y que tienen miedo. Para saciar este cuestionamiento y estar segura de lo que estoy haciendo, verdad? Entonces si, por supuesto, nos encantaría que todo el mundo comprendiera esto pero también nos damos cuenta que esto es gradual, que es de a poco, y la gente de verdad cada vez lo necesita más y cada vez nos llaman más. Porque cuando empezás un camino serio, espiritual, contigo mismo primero y luego con los demás, no hay duda de que esto crece y no damos abasto realmente. Hoy no damos abasto con todo lo que tenemos que atender y todos los lugares de donde nos llaman. En realidad tendríamos que estar todo el año de gira y bueno nosotras felices, nos

encantaría pero bueno tenemos familia, tenemos hijos, tenemos un montón de cosas para atender. Pero realmente, todos aquellos que lo dudaban en un momento ahora se sienten invadidos por el círculo. Incluso en las escuelas nos llaman para que demos explicaciones porque las maestras no pueden enseñar lo que no saben. Les puedes dar mandalas para rellenar pero qué haces con un niño que terapéuticamente se pone a llorar después de pintar un mandala. Entonces tienes que tener una preparación y saber que eso te provoca una cantidad de cosas.

Una chica nos contaba el otro día que le regalaba a la mamá y a una tía, libros de mandalas para pintar. Y la tía, que estaba enferma, lo único que hacía era llorar. Entonces pensaba si hizo bien o mal porque no sabía cómo contener. Hizo muy bien, lo que pasa es que tienes que saber y en estos libros deberían explicar, que te movilizan tan profundo que puedes llegar a llorar a gritar a patear y a pelearte con alguien porque te conecta con tu corazón y empezás a limpiar lo que no querés más para vos.

En el taller del día antes del día de la madre hablabas de que era un camino que no se hacía de uno de la importancia de recorrerlo con el otro.

Bueno, esto ya está en los Evangelios, no? Esto ya lo decía Cristo hace dos mil y pico de años. De lo que no entendimos nada pero que evidentemente yo sola no podría y siento que bueno, que con Carina hemos coincidido en una cantidad de cosas. Formas de sentir y de pensar y en un camino espiritual. También en la misma misión o sea, no es casualidad que yo me encuentro con ella. Ella viene de una familia de artistas, la madre es escultora, ella es escultora. Las dos criadas de la misma forma. Ella en un atelier en Rosario y yo en un atelier en Punta Ballena. Tenemos la misma infancia, los mismos sentimientos, los mismos pensamientos. Le damos el mismo valor al arte. Que recién ahora la gente lo está valorizando. Para nosotras el arte es nuestra vida, es parte de nuestra vida, va unida, no va separada. No es que tienes que estudiar bellas artes y después darte cuenta que lo tenés que unir con tu persona. Nosotras ya tenemos un estudio gratuito, universitario desde que nacimos. Entonces yo creo que es el destino, es como que bueno, sabemos que antes de venir a una familia, elegís tu familia. Cuando nosotros ya sabíamos que queríamos ser artistas, ya sabíamos lo que nos esperaba en la vida. En este camino. Y entre las dos, nos potenciamos y bueno es como que nos ayudamos. Nos comprendemos, profundizamos y llevamos a cabo esto que tiene que ver mucho con conectar con la realidad y mostrar a las personas que no es algo colgado o volado. No es un camino espiritual sin raíz, no, esto tiene que ver con enraizar y con traer el cielo a la tierra en cada inspiración vivir ahora el cielo, no esperar a morirte para disfrutarlo.

Se acerca mucho al principio biocéntrico de Rolando Toro

Claro, también las Flores Bach y las flores de California. Es lo mismo porque una flor también tiene un centro. Se va al centro de la flor para recibir toda esa energía sanadora y todas las áreas que vos veas tienen que ver con esto.

¿Cuál es el objetivo a largo plazo? Hay una apertura distinta

Yo siempre soñé cuando empecé con este trabajo y de hecho lo hice, que los cuadernos fuesen redondos, que los libros fueran redondos. Que los cuadros sean redondos. Lo primero que hice y plasme en mi vida fue eso. Hice un libro redondo, hice cuadernos redondos, hojas redondas, cuadros redondos. Sueño con que un día todos los cuadros sean redondos y de hecho están siendo redondos. Porque ya vas a las librerías y antes no había y te están vendiendo los bastidores en forma circular. Entonces creo que va a pasar, que vamos a mirar a lo lejos y vamos a decir que antes los cuadernos eran rectangulares y cuadrados, ¡qué locura! Y ahora son todos redondos. Entonces, es volver al círculo de alguna manera, en todas las cosas. Tiene que ver con volver a la unidad, es volver al centro. O sea, es un descubrir que venimos de un punto, que este punto se expande y volvemos a él. De dónde venimos y hacia donde volvemos.

O sea, creo que lo estamos viendo, que este cambio lo estamos viendo. Y va en camino a eso. Cuando llegás al círculo no volvés al cuadrado, es la transformación, no volvés al ángulo. Cuando llegas al círculo, no volvés al ángulo. Lo mismo pasa en el estudio del feng shui, Carina es experta en esto, no? La forma en que los chinos hablan de cómo se mueve la energía. Es en forma circular, en forma espiral. La energía no se mete en los ángulos, tenés que equilibrarlo con plantas, con caireles, con campanitas, con incienso. Pero la forma circular es parte del todo: somos un círculo. La ola del mar, la vía láctea, toda la energía se mueve así: las plantas como crecen en forma de espiral, las semillas son redondas. Empezamos a mirar y nos sorprendemos cada día más. Entonces yo creo que vamos en camino a esta evolución que es la unidad. Es unirnos con el todo. A no estar solo separados sino que estar todos unidos. Y qué es lo que une a las personas, es el amor. Vuelvo a decir lo mismo. Que está en nuestro corazón. El día que estemos unidos por el amor que está en nuestro corazón, el planeta va a ser una estrella. En realidad no tenemos luz propia en nuestro planeta. Necesitamos de todas estas compañías eléctricas que el otro día nos quedamos con un apagón y es la demostración de que empezamos qué hacemos, qué hacemos. Imagínate que si

cada uno de nosotros es luz, cas caminando y no necesitas linterna, no necesitas de celulares ni dada. Al irradiar ese amor, y esa luz todo va a estar bien.

Hemos tenido oportunidad de trabajar por ejemplo con niños discapacitados, con capacidades diferentes, con personas que no pueden hablar, hasta incluso que no tienen visión y pueden trabajar perfectamente dentro del círculo. Yo creo que es una forma de expresar esta forma circular y generalmente es muy agradable para todas las personas. Para los adultos, mucha gente que no sabe hablar o que no sabe decir qué es lo que le sucede. Chicos con muchas dificultades económicas, de barrios muy carenciados. Me paso en Uruguay en escuelas donde hacía años que los niños iban y las maestras no sabían lo que les pasaba y a través del mandala conocieron toda su vida en un taller de tres horas. Pudieron descubrir una cantidad de cosas que en cinco años no se habían dado cuenta. Es básicamente muy importante para la comunicación.

Entrevista María Inés Varela - Artista Plástica

¿Cómo te conectaste con los mandalas?

Yo empecé con el tema mandalas cuando estaba estudiando en la facultad de Bellas Artes. Estaba con una profesora que se llama Linaro en Dibujo V. Ella estuvo un tiempo a cargo del Zoológico de Rosario. Una persona muy importante en mi vida, no solo por el cariño que uno tiene con la naturaleza y los animales sino también que nos metió en un ámbito que no conocíamos que era toda esta parte espiritual. Yo tenía 20/21 años y hasta ese momento no conocía nada en la carrera. Si me lo habían nombrado en historia del arte pero no me había metido de lleno.

Había estudiado feng shui, había estudiado un montón de cositas que me ayudaban en la vida cotidiana. Que uno se acomoda y vuelve a acomodar. Pero no relacionado con el arte. En el arte me abrió una puerta que era para explorarlo largamente. Empecé con eso y lo primero que leí fue la creatividad de Osho. No lo conocía a Osho y me metí de cabeza adentro del libro, me sumergí. Y de ahí en adelante empecé a explorar, a buscar material. Hice un taller de Mandalas. Hice tres niveles de mandalas con Fani Landini. Ella no nos dio tanto material teórico. Sino que nos hizo ver dentro de los mandalas, cómo funcionan los arquetipos. Los mandalas me hicieron unir la parte terrenal con la espiritual, el arte con la vida cotidiana. Me hizo unir todo.

Después de eso empecé a investigar por mi cuenta, porque no me fue suficiente la información que ella me daba. Más bien uno estaba trabajando cosas personales. Cuestiones

mía de la infancia, un montón de cosas de la infancia que comenzaron a salir. Y ahí empecé a investigar y uní un poco de Reiki, porque yo el tema de los mandalas lo abarco desde el feng shui, desde el arte, desde el reiki, desde un montón de lugares.

Después estudié registros Akashikos. Eso me sirvió para empezar a bajar información. Entonces me puse a estudiar, junté todo lo que tenía y armé mi taller. Primero las invité a mis amigas, pintaban mandalas y hablaba con ellas acerca de cómo estaba cada una. Después de hacer esas pruebas, decidí que ya estaba en el camino para dar un taller.

¿Qué son para vos los mandalas?

Los mandalas son una representación de una persona en un momento determinado. Los colores dicen mucho. Yo por color trabajo tres significados. Entonces depende de qué lado se sitúa, qué forma abarca cada color y cuantas partes tiene cada forma. Desde ese lugar trabajo yo el tema de los mandalas. Y es muy amplio, y es muy largo y para mi significa mucho. Cuando yo hago un mandala. Por ejemplo estoy en un momento difícil de mi vida. Y pinto un mandala sin pensar, en automático para pintarlo. Lo dejo por un tiempo y cuando lo vuelvo a tomar más fríamente, me miro a mi misma, me veo y digo wow. Esto me está pasando en este momento y es impresionante como te refleja.

El mandala tiene muchas propiedades, entonces más allá de que sea lindo, feo. Cómo uno lo quiera ver. Hay personas que miran un mandala y te dicen, ay, qué horrible ese mandala, oh ay, qué belleza! y para uno le llega de determinada manera porque es un microcosmos. Son piezas que se van acomodando según el estado anímico. Es eso básicamente. Yo le digo a mis alumnos, a veces los mandalas son un tetris, uno va acomodando las piezas: esos triángulos, esos cuadrados, esos círculos, vas acomodando y pintando y rellenando con colores según el estado en el que está. Durante el día se acomodan de una manera y al otro día se desarman para acomodarse de otra.

¿De qué edad son los alumnos?

La más pequeña es de 18, con muchos problemas familiares, hasta adultos mayores, 70 años más o menos.

¿Qué notas de diferente en lo que buscan o en lo que esperan?

Lo que pasa es que la gente se piensa que cómo uno los mira y te parece que te genera ese orden mental. Uno se piensa que va a ir a un taller y va a encontrar sólo la parte de

geometría y bueno a realizar algo bonito y lindo y cómo combinar los colores. Y abarca mucho más, la gente se sorprende de lo que puede salir de cada uno en los mandalas.

Y la expectativa en general ¿cuál es?

Vienen queriendo pintar y hacer algo lindo. Después se dan cuenta que es mucho más que eso, se sorprenden no de mí, sino porque yo les digo, es lo que ustedes quisieron contar de ustedes mismos. Y es lo que ustedes quisieron sanar de ustedes. No soy yo, son ustedes los que se están dando este mensaje. Pero la expectativa es mucho menor. Se sorprenden muchísimo de lo que sale de un mandala.

¿Hay algo que los identifique por edades?

Se sorprenden en el tema de que por ejemplo, utilizan colores tierra, y tiene mucho más contenido a veces ciertos colores que otros. Hacen una meditación con un mandala y lo ven de determinada manera y cuando lo van a pintar se dan cuenta que su mundo interno les refleja otra cosa. Entonces, ahí está la sorpresa, dicen colores suaves, colores pasteles y cuando lo van a pintar son colores fluo. A veces las personas son mucho más luminosas del estado anímico con el que llegan. Por ahí medio apagados y se piensan que van a poner algo tenue y sin embargo se sorprenden de ellas mismas.

¿Cómo fue evolucionando el tema de los mandalas?

Por ejemplo, uno ve un cartel en la calle, taller de pintura, dibujo o escultura. Y cuando le ponías la palabra mandala, no sabían lo que era. Ahora el mandala está mucho más generalizado. Vas a comprar el diario y ves un cuadernito para pintar. Uno se piensa que son dibujos sencillo, para pasar el rato y que haciendo eso se sienten bien y si, es la manera, pero tiene mucho más contenido.

¿Y en la facultad cuando daban mandalas?

Había gente que no entendía nada, qué era lo que tenía que hacer. Y había gente que trabaja desde el círculo, que armaba dibujos circulares y había locas como yo que se metían, se metían, se metían y armaban cosas que el resto de los compañeros no entendía y yo desde los símbolos, desde toda esta cuestión arquetípica, me metí de lleno y trabaje en vidrio, trabajé en madera, un montón de cuestiones dentro del mandala en diferentes materiales. Yo me sorprendí de mi misma. Ahí fue que abrí una puerta a algo nuevo porque me sorprendí de mi misma. Cuando vi que la ayudante de mi profesora me pudo analizar un mandala. Vio toda

la simbología que puse, lo entendió. Ahí dije wow, no puedo creer que otra persona entienda el jeroglífico que hice yo. No lo podía creer.

Ahora que ya se conoce un poco más del tema.¿ Qué busca la gente?

La mayoría de la gente busca ordenar un poco su vida, ordenar el caos interno que es justamente lo que trabaja el mandala. Encontrar un momento de paz. Yo tengo alumnas que en una clase de seis personas, tengo alumnas que se toman tres horas para pintar un mandala. Y otros ya pintaron dos o tres. Y es normal, vienen a eso, a encontrar esa paz, y esa tranquilidad y encontrarse dentro del mundo artístico con ellos mismo. Desplegar parte de la creatividad de cada uno. Que por ahí en lo cotidiano uno no puede. Porque trabaja automatizado, la mayoría de la gente trabaja en automático. En atención al público, frente a una computadora, cosas muy estresantes.

¿Qué se llevan después de hacer un mandala?

Se llevan un reflejo de sí mismos. Se llevan no solamente lo que refleja el mandala. Muchos ejercicios para hacer. Cuestiones que tienen que ver con cómo trabaja el color con cada uno, la forma en la que viven. Que se pueden dar en el día a día un espacio para cada uno. A la noche antes de ir a dormir, se toma un rato para pintar un mandala y ahí se van a dormir tranquilos. Se sacan el stress del día. Eso se llevan. No sólo la cuestión de venir al taller y de que esto se da durante un tiempo y después la gente hace sus actividades o hace otra cosa, aprende reiki. Esta herramienta del mandala la tiene para siempre, para toda la vida y uno sabe que cuando está estresado puede recurrir a eso. Y sabe que en un ratito te cambia toda la energía, te armoniza, te da paz, te conecta con uno mismo, te conecta con tu infancia. Con el inconsciente. Entonces te vuelves a reír, te reis de vos mismo.

¿Qué significan para sociedad?

La gente no está bien, está muy perdida. No saben que tomar para estar mejor, qué tomar de lo espiritual. Hay de todo, hay una gama enorme, se están abriendo muchas puertas. Y bueno, el tema de los mandalas propone volver a lo simbólico, a lo que nos conecta con nuestras raíces porque los arquetipos están desde los principios del hombre. Empezó el mundo y empezó el arquetipo. Lo circular, el tema del color. Toda esta parte del mandala que te trae realmente qué es el mundo. Conectarte con las raíces, con quienes somos, con qué punto más fuerte puede tener una persona a diferencia de otra, con esto de las elecciones de los colores. Qué color te gusta más. Esta cuestión arquetípica de lo circular, de sentirse contenido. Un

montón de cuestiones que tienen que ver con la simbología de lo antiguo. Yo tomo mucho los símbolos protectores vikingos. Hay mucho contenido ahí que sirve para que la persona desarrolle la creatividad. Para generar protección, lo que más se busca en este momento es generar protección. Tiene mucho que ver con la infancia, justamente porque evoca al círculo, la contención materna, paterna. La figura del sol y de la luna.

¿Cómo te gustaría trabajar en el futuro con los mandalas?

Estaría bueno trabajar a nivel familiar. Hay cuestiones que tienen que ver con los hijos y los padres. En este momento tengo una docente que trabaja mandalas con niños, que a veces puede y a veces no puede, porque los chicos a veces quieren, a veces no quieren. Depende del momento que estén pasando. Les hace muy bien. En el aula de al lado estoy trabajando con la mamá. Y cuando vemos los mandalas de la madre y del hijo, tienen mucha relación. Por ahí si le sumamos el papá, sería un aporte bastante importante, tendríamos más información de lo que se tendría que reacomodar en esa familia.

El mandala no habla solo de los arquetipos, bajan otras informaciones cuando uno lee el mandala. Cuestiones que tienen que ver con vidas pasadas también. A veces, uno cuenta como está la familia, si en esa familia se han conectado en otros tiempos, si ya son grupos álmicos que vienen juntos, o si tienen que redescubrirse. A veces pasa. Entonces sumaría mucho tener la otra parte, tener el contexto.

Entrevista a Silvina Sánchez – Docente Nivel Inicial

¿Qué son los mandalas para vos?

Para mí los mandalas son una forma de conectarse con uno mismo, una forma de poder expresar lo que sentimos en algún determinado momento, una forma de centrar la atención y encontrar la calma.

¿Cómo empezaste a trabajar con mandalas?

Empecé a trabajar con mandalas en 2012, a partir de una experiencia que tuve con un grupo muy difícil en el que no había técnica, no sabía que receta buscar para poder calmarlos, para poder centrar el interés de ellos. Investigando di con los mandalas y empecé a interiorizarme acerca de cómo eran, de que se trataba.

¿Hasta el momento vos no los habías utilizado?

Si a mis hijos les había comprado, veía que los calmaba pero de chiquitos, después no lo habíamos vuelto a usar. Encontré un video de Agó Paez Vilaró que me gustó mucho y ese fue el disparador. Empecé a buscar formas de acercarlos a ellos a los mandalas. Y me encontré con la sorpresa de que el grupo tan inquieto comenzaba a encontrar la calma. Utilizando música de fondo, algunas respiraciones antes de comenzar, alguna que otra visualización de cosas que a ellos los hacía felices y les gustaba.

¿Cuántos años tenían los chicos?

Cuatro años, el grupo con el que comencé tenía 5 años. Y la sorpresa fue cuando empezaron a pedirlos ellos. Todos los días en algún momento de la mañana pedían pintar mandalas. Entonces pasaron a formar parte de nuestros días. Todos los días pintábamos mandalas. Y generalmente la totalidad del grupo. Eran muy poquitos los que decidían jugar a otra cosa. Por ahí de un grupo de 25, dos podían pedir hacer otra cosa.

¿Cómo se planteaba la actividad?

La actividad se planteaba apagando la luz, generando un clima que los calme, con la música y la respiración previa como conté antes. Yo entregaba el círculo y ellos tenían que dibujar en ese mandala lo que sentían, lo ellos simplemente sentían. Dejarse llevar y dibujar lo que les nacía en el momento. Así era la forma en la que yo los trabajaba, primero se los presenté al comienzo, vimos como era su forma, a qué se asemejaba, con qué cosas ellos los podían comparar. Y así fue la presentación del papel del mandala, del círculo, del material. Comenzamos primero pintando con ceritas, en realidad los primeros que utilizamos eran impresos. Para que ellos se acercaran, geométricos o no. Conseguí un libro con imágenes y las que más me parecían que se acercaban a la realidad de ellos. Imágenes de niños, tomados de la mano, corazones, elementos de la naturaleza. Comencé con esos, a presentarles, a que tomaron contacto con un mandala impreso. Y cuando se familiarizaron con eso ahí comencé a darles la hoja en blanco para que empiecen a pintar, dibujar.

Comenzamos con ceritas, fibras, y ya después con temperas. La sorpresa fue muy grande porque comenzaron siendo producciones muy simples y terminaron con producciones llamativas. Realmente llamativas, empezaron a aparecer de a poco los colores. Al comienzo eran de un solo color y algunas rayitas en un tiempo reducido. Después el tiempo se empezó a extender, el tiempo que ellos se mantenían ocupados dibujando. Y empezaron a brotar cada vez más colores. Lo que más me sorprendió era la concentración que ellos tenían en el

momento de la actividad. Como podían entrar dentro de esa hoja y empezar a dibujar, ni siquiera les interesaba hablar con los compañeros. Era un momento de conexión con ese papel y ese dibujo. No les interesaba otra cosa. Y ahí siempre acompañados de música que los calmara, música instrumental con sonidos de la naturaleza, pájaros, agua. Instrumentos muy suaves, música que los quietara.

Lo más gracioso fue que al finalizar el año escolar, neños que yo no podía lograr que permanecieran sentados, el tiempo que se considera para la edad de cuatro años, terminaban extendiendo ese tiempo y lo cómico fue que pedían el tiempo de la calma, el tiempo de meditar. Sentados en canastita, uniendo sus dedos mayor y pulgar. Pidiendo de meditar luego del trabajo con mandalas. Cosa que yo jamás había mencionado. Ellos pedían, esto me hizo darme cuenta que realmente ellos se sentían en conexión con ellos. Y así fue que año tras año lo seguí utilizando. En algunos grupos se observa más conexión que en otros y ahora que estoy trabajando en un taller con grupos reducidos que puedo estar más atenta a las necesidades de cada uno, o a lo que están logrando exteriorizar cada uno, veo que bueno, la mayoría de las veces ese dibujito que a veces es abstracto, son simplemente colores, y ahora veo como empiezan a plasmar en ese mandala, su realidad. Lo que ellos están viviendo o les está pasando, en esa época, en ese momento, en ese tiempo en el cual uno los invita a participar del taller. Así que para mi criterio es una experiencia realmente maravillosa. Otra cosa que me llama mucho la atención, casos de neños con miedos, los miedos aparecen en ese trabajo y ellos piden venir al taller. El taller actualmente funciona en un taller por donde van pasando todos los neños del jardín. Es un taller que se implementó este año. Pasan grupitos muy reducidos, cinco es el número mayor número de niños que puede asistir. Al ser muchos alumnos no es muy seguido que les toca permanecer. Pero cuando hay casos de neños que lo piden o que notamos que lo necesitan. Para encontrar ese momentito de alguien que los escuche o de que ellos puedan conectarse por un rato, les damos la posibilidad de venir.

El tallercito funciona dentro del horario escolar. A veces cuando hay situaciones muy particulares de neños que atravesaron momentos muy fuertes, hoy por ej. Hubo un caso de esos. En el horario de ingreso, no realiza el saludo a la bandera y demás y ya aprovechamos ese ratito al comienzo y vienen a jugar. Es un taller donde jugamos un rato, nos conectamos pero no es con todo el grupo. Yo antes estaba a cargo de una sala completa y ahora no. Solamente de este taller.

¿Vos lo seguiste trabajando desde la intuición o profundizaste más en los mandalas?

Y ahora desde la intuición, ver que va pasando con ese trabajo y al notar en los chicos el placer por lo que están dibujando, al ir descubriendo cosas que van saliendo en el momento que son muy ricas, es como que decidí seguir haciéndolo e ir viendo que cosas van surgiendo muchas veces desde ellos. Por ejemplo, el hecho de hacer mandalas no solo pintados, sino con plumas, botones y cosas que van surgiendo en el momento. Y qué tal si con esto, uy qué buena idea! Y nos ponemos a armar un mandala que también sale y no sólo desde la parte gráfica. Viéndolo desde otro lugar, con otros elementos.

Algo que me gustó mucho que lo pude ver en este tiempo es de un nene, salita de 3, venía a jugar, en ese taller, en un momento jugamos en otro momento tratamos de respirar. Jugamos con burbujas, con actividades que nos aquietan, después viene el mandala. En esta otra actividad el mandala aparece luego de un cuento, o de alguna situación que ellos cuentan. Es decir, mezclado un poquito con lo que es la inteligencia emocional. Entonces, tratando de hablar de las emociones muchas veces después, se cierra el trabajo con un mandala. Y algo llamativo que me ocurrió, que me encantó y que me da más ganas de seguir trabajando todavía, es el caso de este nene que el plantea que siente mucho miedo por Chucky. Cuando vió esa película se había aterrorizado, le daba mucho mucho miedo.

El tema se centraba en Chucky. Lo llamativo era que cada vez que venía pedía la hoja redonda, el mandala para dibujar a Chucky y eso ocurrió durante semanas, hasta que finalmente en una de las ocasiones pidió una hoja, dibujó algo y me dijo, mirá, está feliz, soy yo. Entonces esto me hace pensar que él pudo a través de dibujarlo, dibujarlo y dibujarlo, pudo superarlo o simplemente jugar con eso de ese muñeco y llegar al momento en el que él se sentía feliz. Para él era una tragedia que este muñeco existiera y la angustia con la que él me contaba que le tenía miedo a Chucky era muy grande. Entonces bueno, actualmente sigue viniendo. Es gemelo asique vienen los dos. Y piden dibujar y estar en el taller. La experiencia realmente es muy linda, como se ven los miedos, se ven las cosas que los hacen felices. Nenes enamorados de los animales, cómo en ese mandala tratan de volcar todo ese amor, volcar eso que ellos sienten. El broche de oro fue la semana pasada cuando uno hizo un corazón en el centro y me dijo mirá, es una fuente de amor. Asique en mi experiencia esto que surgió buscando herramientas y terminó siendo algo que implemento a diario en el jardín. Yo creo que es una experiencia muy rica. Y bueno, de hecho pienso seguir trabajándola y viendo hasta donde podemos llegar.

¿Cómo fue recibido a nivel institucional el trabajo con mandalas?

Cuando empecé a trabajar los mandalas encontré mucho apoyo a nivel directivo y de supervisión. De hecho ha venido la supervisora a ver el trabajo y lo apoyó. Me preguntó cómo era, lo estuvimos charlando, le encantó la idea y nos dio la posibilidad de seguir trabajándolo. Primero con supervisión y dirección que apoyan este tipo de actividades. Lo que si ocurre es que no hay apertura de todos los docentes para trabajarlo. Hay docentes que prefieren trabajar de una manera más tradicional, como se hacía antes con un disparador y la hoja rectangular. A veces esos hay que ir manejándolo, viendo cual es el deseo de cada uno porque esto también tiene que ser algo que uno lo sienta, tenes que como docente sentirlo para poder transmitirlo y creerlo para poder transmitirlo. Sino se transforma en dibujar en un hoja triangular o en cualquier otra hoja. Lo importante es eso, conectarte con este tipo de trabajo para poder transmitirlo y que también los chicos lo vivencien de la misma manera. Hay que amar lo que haces para que ellos puedan percibirlo de igual manera.

¿Y con los padres?

A los padres se les explicó el tipo de trabajo que se hacía. Empezamos a trabajar viendo que ocurría y después se le transmitió a ellos. Los papas se ponen contentos de ver que los chicos van felices, que piden de ir. Entonces es como que el taller es algo de lo que desean participar. Y los papas por ende se dan cuenta que es algo que a su hijo le gusta y que es algo que les da resultado. Entonces hay acompañamiento también por parte de ellos. Se empezó a trabajar y en la primera reunión de madres se les comunicó. Cuando se les contó el taller de la respiración. Y bueno, qué es eso, es yoga lo que van a dar? Creyendo que era algo separado de lo que enseña la escuela. Una experiencia muy linda.

¿A futuro, cómo imaginás el trabajo con mandalas?

Yo lo que veo es que comienza a ver apertura por parte de otros docentes y me parece que este tipo de actividades se va ir incorporando lentamente en todas las escuelas. Lo que es mandala, lo que es respiración, lo que es el trabajo con emociones. Porque bueno, es como que va todo junto. En ese mandala plasmas tus emociones, tu realidad, plasmas lo que estas sintiendo, lo que te está pasando. A mi criterio es la educación del futuro. Yo creo que va a pasar por ahí, por las emociones, y cómo podemos empezar a manejarnos para poder ser felices. En definitiva es eso.

¿Se busca interpretar los mandalas? ¿Los chicos esperan alguna devolución?

No, no, ellos no lo esperan. Lo que yo si les planteo es la posibilidad de ponerle un nombre a su dibujo. Muchas veces eso de pedirles un nombre, se confunden y me dicen el nombre de pila de ellos. El tema es un título. Vos te llamas.... Tenés este nombre. Y a este mandala ¿si tuviéramos que ponerle un nombre? ¿Qué nombre le pondríamos? Y ahí salen como por ejemplo, fuente de amor. Y otros nombre así, felicidad, por ejemplo, enojo... van saliendo diferentes nombres que pueden llegar a entender. Que pueden llegar a entender la consigna de ponerle un nombre. Pero devolución, no. Ellos pueden contar que es lo que dibujaron. Son ellos los que están contando. Yo no les hago una devolución.

¿Se trabaja con los padres si hay alguna situación que lo amerite?

Si, lo que se hace es informar a los docentes. La primera que lo sabe es la docente a cargo. Que ya conociendo la realidad del chico tiene más herramientas para comprenderlo. Y después hablarlo con los papás. Hay cosas que podemos charlarlas pero al no tener nosotros un gabinete y al no ser en este caso, yo, psicóloga o psicopedagoga, se deriva a un profesional si vemos que hay una situación complicada. Pero siempre manteniéndonos al margen porque conocemos hasta donde podemos llegar nosotros como docentes. Hay cosas que corresponden a un profesional.

Los cambios positivos fueron muy notorios, al principio costaba generar el clima adecuado, ya que no tenía que tener las mismas características que el de cualquier otra actividad artista, pero luego al comprender como funcionaba esta actividad ellos mismos se disponían a generarlo. Los cambios no tardaron en llegar, y en muchos casos niños con serias dificultades para aceptar límites y respetar normas de convivencias comenzaron a modificar su comportamiento. También disminuyó la agresividad en varios de esos niños y lo sorprendente fue la belleza que transmitían las producciones que no tardaron en llenarse de vivos y alegres colores con llamativos diseños. Vale aclarar que en todas las actividades que se proponen siempre hay casos de niños que se niegan a trabajar o les cuesta entrar en ese clima y mantener la calma.

La propuesta busca “sensibilizar, movilizar y generar empatía para crear conciencia y modificar actitudes o reacciones negativas hacia algunos compañeros. Luego hablamos de esas emociones, lo dramatizamos poniéndonos en el lugar de esos personajes. Los chicos se analizan y piensan en cuando tuvieron una actitud como la del personaje "malo" o cuando se sintieron como el personaje que estaba triste por lo que le ocurrió. Si bien la actividad es muchísimo más rica en las salas de 5 años, en 3 o 4 también se trabaja desde los afectos. También revisamos nuestros comportamientos e intentamos modificarlos. Al terminar con

este tipo de actividades pintamos mandalas. Les enseñé qué lindo es abrazar, demostrar nuestro amor a los demás, pedir disculpas. En una oportunidad, no había terminado de contar el cuento y uno de los chicos giró la cabecita hacia su compañero y lo abrazó mientras le decía que le prometía que nunca más iba a dejar que le hicieran "eso" refiriéndose a lo que le hacían al personaje del cuento. Y que le prometía que lo iba a cuidar siempre y si alguien no lo dejaba jugar, él sí lo iba a hacer”.



Conferencia TED

Ted Talks <https://www.youtube.com/watch?v=UyyjU8fzEYU>

Jill Bolte Taylor: El poderoso derrame de iluminación de Jill Bolte Taylor -

Crecí para estudiar el cerebro porque tengo un hermano que fue diagnosticado con un trastorno cerebral: esquizofrenia. Y como hermana y más tarde, como científica, quería entender por qué puedo abstraer mis sueños, puedo conectarlos a mi realidad y hacerlos realidad. ¿Qué sucede con el cerebro de mi hermano y su esquizofrenia que no puede conectar sus sueños con una realidad común y compartida sino que se vuelven delirios?

Entonces dediqué mi carrera a investigar las enfermedades mentales severas. Me mudé de mi hogar en Indiana a Boston donde trabajé en el laboratorio de la Dra. Francine Benes, en el Departamento de Psiquiatría de Harvard. Allí nos preguntamos “¿Cuáles son las diferencias biológicas entre los cerebros de los individuos que tuvieron un diagnóstico normal en comparación con los cerebros de los individuos diagnosticados con esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo o trastorno bipolar? Mapeamos esencialmente los microcircuitos del cerebro: qué células se comunican con qué células, con qué químicos, y en qué cantidades de químicos. Mi vida tenía mucho sentido porque estaba realizando este tipo de investigaciones durante el día pero por las noches y los fines de semana viajaba apoyando a la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, NAMI.

Pero la mañana del 10 de diciembre de 1996, me desperté y descubrí que yo misma tenía un trastorno en mi cerebro. Un vaso sanguíneo explotó en la parte izquierda de mi cerebro y en el curso de cuatro horas, vi cómo mi cerebro se deterioraba en su capacidad de procesar todo tipo de información. En la mañana de la hemorragia no podía caminar, hablar, leer, escribir ni recordar nada de mi vida. Esencialmente me convertí en una niña en el cuerpo de una mujer.

Si alguna vez han visto el cerebro humano, es obvio que los dos hemisferios están completamente separados uno del otro. Y he traído para ustedes un cerebro humano real. Este es un cerebro humano real. Esta es la parte frontal del cerebro, la parte posterior con la médula espinal colgando y ésta es la ubicación en el interior de la cabeza. Cuando observamos el cerebro, es obvio que las dos cortezas cerebrales están completamente separadas entre sí.

Para los que entienden de ordenadores, nuestro hemisferio derecho funciona como un procesador en paralelo, mientras que nuestro hemisferio izquierdo funciona como uno en serie. Los dos hemisferios se comunican entre sí a través del cuerpo caloso, que está compuesto por alrededor de 300 millones de fibras de axón. Pero excepto por eso, los dos hemisferios están completamente separados. Porque procesan información de manera diferente, cada uno de nuestros hemisferios piensa cosas distintas. Les interesan cosas diferentes, y me atrevo a decir que hasta tienen muy diferentes personalidades.

Disculpe. Gracias. Un placer. (Ayudante: Realmente un placer).

Nuestro hemisferio derecho se ocupa del momento presente. Solo le concierne el aquí y ahora. Nuestro hemisferio derecho piensa en imágenes y aprende quínicamente a través del movimiento de nuestros cuerpos. La información, en forma de energía, fluye simultáneamente a través de todos nuestros sistemas sensoriales y explota en este enorme collage con la apariencia de este momento, el gusto, el sabor de este momento... los sonidos y los sentimientos que provoca.

Soy un ser hecho de energía conectado a la energía que me rodea a través de la conciencia de mi hemisferio derecho. Somos seres hechos de energía, conectados entre sí mediante la conciencia de nuestros hemisferios derechos como una familia humana. Y en este lugar, en este momento, somos hermanos y hermanas en este planeta, estamos aquí para hacer del mundo un lugar mejor. Y en este momento somos perfectos, completos y hermosos. Mi hemisferio izquierdo, nuestro hemisferio izquierdo es un lugar muy diferente.

Nuestro hemisferio izquierdo piensa lineal y metódicamente. El hemisferio izquierdo se concentra en el pasado y en el futuro. Este hemisferio está diseñado para sacar ese enorme

collage del momento presente y observar los detalles, detalles y más detalles de esos mismos detalles. Luego, categoriza la información y la organiza, la asocia con todo lo que hemos aprendido en el pasado y la proyecta en el futuro de todas nuestras posibilidades. El hemisferio izquierdo piensa en forma de lenguaje. Es esa voz que escuchamos en el cerebro que me conecta a mí y mi mundo interno con mi mundo externo.

Es esa vocecita que me dice: “Oye, tienes que recordar comprar plátanos cuando vuelvas a casa. Los necesito por la mañana”. Es la inteligencia calculadora que me recuerda cuándo tengo que lavar la ropa. Pero quizá lo más importante, es que la vocecita me dice “Yo soy”. Y mientras mi hemisferio izquierdo me diga “Yo soy”, me vuelvo un ser separado. Me convierto en un individuo singular, independiente del flujo de energía que me rodea y separado de los otros. Y esa fue la parte del cerebro que perdí la mañana de mi derrame cerebral.

En la mañana de mi derrame cerebral, me desperté con un dolor punzante en mi ojo izquierdo. Era un dolor cáustico... como el que aparece cuando mordemos un helado. Y aparecía... y desaparecía. Y otra vez, aparecía... y desaparecía. Era muy poco común para mí experimentar esta clase de dolor. Entonces pensé, bueno, simplemente empezaré con mi rutina normal. Me levanté y me subí a la máquina para hacer ejercicios en la que se hace ejercicios para todo el cuerpo. Y mientras estoy moviéndome en esa cosa, me doy cuenta de que mis manos parecían garras primitivas agarrándose a la barra. Y pensé... es muy peculiar... y me miré el cuerpo y pensé... “Oh, soy una cosa extraña”. Y así fue como mi conciencia había cambiado mi percepción normal de la realidad, de ser la persona que está en la máquina viendo la experiencia, a un espacio esotérico donde era testigo de que me observaba teniendo esa experiencia. Y eso realmente era extraño, y mi dolor de cabeza era cada vez peor. Entonces me bajé de la máquina y mientras caminaba por la sala, me di cuenta de que el interior de mi cuerpo se había desacelerado. Y cada paso era muy rígido y muy deliberado. No había fluidez en mis pasos y estaba esta limitación en el área de las percepciones, de modo que estaba enfocada en los sistemas internos. Estaba parada en el baño lista para meterme en la ducha y podía escuchar el diálogo dentro de mi cuerpo. Escuchaba una vocecita que me decía: “Músculos, contraerse. Músculos, relajarse”. Y fue entonces cuando perdí el equilibrio y me apoyé en la pared. Me miré el brazo y me di cuenta de que no podía definir los límites de mi cuerpo. No podía definir dónde comenzaba y dónde terminaba porque los átomos y las moléculas de mi brazo se mezclaban con los átomos y moléculas de la pared. Y todo lo que podía detectar era esta energía... energía. Y me pregunté... ¿Qué me pasa?... ¿Qué sucede?... Y en ese momento, mi vocecita... la vocecita del hemisferio izquierdo... quedó en silencio.

Igual que cuando pulsamos el botón de silencio del mando a distancia. Silencio total. Y al principio, me sorprendí por el hecho de encontrarme dentro de una mente en silencio. Pero la magnificencia de la energía que me rodeaba me cautivó. Y como ya no podía identificar los límites de mi cuerpo, me sentía enorme y expansiva.

Me sentía en comunión con la energía y era hermoso. De repente, mi hemisferio izquierdo vuelve a ponerse en línea y me dice... “¡Oye, tenemos un problema! Tenemos un problema y debemos buscar ayuda”. Y yo digo: “¡Ahh! Tengo un problema. Tengo un problema”. Y me dije “Bien. Bien. Tengo un problema”. Inmediatamente después volví a estar a la deriva en mi conciencia... y a este espacio lo llamo afectuosamente La La Land.

Era hermoso. Imaginen lo que sería estar totalmente desconectado de la voz del cerebro que nos conecta con el mundo externo. Estaba en este espacio y mi trabajo... y el estrés relacionado con él... había desaparecido. Y me sentía más ligera. Imagínense... todos los vínculos con el mundo externo y las preocupaciones relacionadas con él... se habían ido. Y tuve esa sensación de paz. ¡Realmente imaginen lo que sería dejar de lado 37 años de carga emocional! (Risitas). ¡Oh! ¡Me sentía eufórica! Euforia. Era hermoso. Pero luego mi hemisferio izquierdo vuelve a ponerse en línea y me dice: ¡”Oye! Tienes que prestar atención. Hay que buscar ayuda”: Y pienso “Tengo que buscar ayuda. Tengo que concentrarme”. Salí de la ducha y me vestí mecánicamente y caminé por el apartamento, y pensé “Tengo que ir al trabajo. Tengo que ir a trabajar ¿Puedo conducir? ¿Puedo conducir?” Y en ese momento mi brazo derecho se paralizó totalmente. Y entonces me di cuenta “¡Oh, Dios mío! ¡Estoy teniendo un derrame cerebral! Y lo siguiente que me dijo mi cerebro fue: “Oh... ¡Qué genial... (Risitas) ¡Esto es genial!

¿Cuántos científicos del cerebro tienen la oportunidad de estudiar su propio cerebro de adentro hacia afuera? (Risitas) Pero después pensé: “Soy una mujer muy ocupada” (Risitas) “¡No tengo tiempo para un derrame cerebral!”. Y reflexioné: “Bueno, no puedo evitar que suceda. Estaré con esto una semana o dos y luego volveré a mi rutina”. Está bien. Tengo que pedir ayuda. Tengo que llamar al trabajo. No me acordaba del número del trabajo entonces me acordé de que en mi despacho tenía una tarjeta con mi número. Fui a mi despacho. Saqué una pila de siete centímetros de tarjeta de visita. Y miraba la primera tarjeta y aunque podía ver claramente en mi mente cómo era mi tarjeta, en ese momento no podía decir si era mi tarjeta o no porque solo podía ver píxeles. Y los píxeles de las palabras se mezclaban con los píxeles del fondo y de los símbolos. Y yo simplemente no lo distinguía. Entonces esperé, a lo que llamo, un momento de claridad. En ese momento podría volver a conectarme la realidad normal y podría ver que no era la tarjeta... no era la tarjeta... no era la tarjeta. Tardé 45

minutos en bajar unos dos centímetros de la pila de tarjetas. Mientras tanto, por 45 minutos, la hemorragia era cada vez mayor en mi hemisferio izquierdo. No entendía los números, no entendía el teléfono, pero era el único plan que tenía. Cogí el teléfono y lo coloqué así. Cogí la tarjeta, la puse aquí y quería hacer coincidir la forma de los garabatos de la tarjeta con los del teléfono. Pero entonces volvía a regresar a la La La Land y no me acordaba de si ya había marcado los números.

Tuve que empuñar mi brazo paralizado como un muñón y cubrir los números mientras los marcaba para que cuando volviera a la realidad normal, pudiera darme cuenta de que sí, ya había marcado ese número. Finalmente, marqué el número y escuché el teléfono y mi colega contestó el teléfono y me decía: “Guau, guau, gua”. (Risas) Y me dije a mí misma: “¡No puede ser. Él suena como un Golden Retriever!” Y entonces le dije... con claridad mental le dije: “¡Soy Jill! ¡Necesito ayuda!” pero lo que salió de mi boca fue “Guau, guau, guau”. Y pensé “¡Oh dios mío, yo también sueno como un Golden Retriever!”. No podía saber. Yo no sabía que no podía leer ni entender el lenguaje hasta que intenté hacerlo. Él se dio cuenta de que necesitaba ayuda y me envió ayuda. Y más tarde, estaba en una ambulancia desde un hospital de Boston al Hospital General de Massachusetts.

Me encogí y adopté una posición fetal. E igual que a un globo al que se le va la última gota de aire, sentí que mi energía se había ido... que mi espíritu se había rendido. En ese momento, yo sabía que ya no era más el artífice de mi vida. Entonces, o los médicos rescataban mi cuerpo y me daban una segunda oportunidad de vida o quizás ese era mi momento de transición.

Cuando luego me desperté, esa tarde, me sorprendí al descubrir que seguía viva. Cuando sentí que mi espíritu se rendía, dije adiós a mi vida. Y mi mente estaba ahora suspendida entre dos planos de realidad muy distintos. Los estímulos que ingresaban a través de mis sistemas sensoriales me causaban puro dolor. La luz quemaba mi cerebro y los sonidos eran tan altos y caóticos que no podía distinguir ninguna voz entre el ruido de fondo y quería escaparme. Como no podía identificar la posición de mi cuerpo en el espacio, me sentía enorme y expansiva. Como un genio recién liberado de su botella.

Mi espíritu flotaba libre como una gran ballena navegando por un mar de euforia silenciosa. El nirvana. Encontré el nirvana. Y recuerdo haber pensado que no había forma de que yo fuera capaz de comprimir la enormidad de mi ser dentro de este cuerpo tan pequeño. Pero me di cuenta de que “¡Sigo viva! ¡Todavía estoy viva y he encontrado el nirvana”. Y si he encontrado el nirvana y todavía estoy viva, entonces todos los que están vivos pueden encontrar el nirvana. Imaginé un mundo de personas hermosas, tranquilas, compasivas, que

sabían que podían visitar este espacio en cualquier momento, y que sabían que podían elegir deliberadamente dar un paso a la derecha de su hemisferio izquierdo y encontrar esta paz. Y entonces, me di cuenta del enorme regalo que era esta experiencia, lo que un derrame de iluminación puede significar y cómo vivimos nuestras vidas. Y eso motivó mi recuperación. Dos semanas y media después de la hemorragia, los cirujanos me operaron para sacar un coágulo de sangre del tamaño de una pelota de golf que presionaba mis cerebros de lenguaje. Aquí me ven con mi madre, que me ha sido un verdadero ángel en mi vida. Mi recuperación tardó ocho años.

Entonces, ¿quiénes somos? Somos la fuerza generadora de vida del universo con destrezas manuales y dos mentes cognitivas. Y tenemos el poder de elegir, momento a momento, quiénes somos y cómo queremos estar en este mundo.

Aquí mismo, es este momento, puedo ir a la conciencia de mi hemisferio derecho, donde estamos. Soy la fuerza generadora de vida del universo. Soy la fuerza generadora de vida de 50 billones de hermosos genios moleculares que componen mi forma como una persona o con todo lo que eso significa. O puedo elegir ir a la conciencia de mi hemisferio izquierdo donde soy un individuo particular, una sustancia, independiente del resto, separada de ustedes. Soy la Dra. Jill Bolte Taylor, intelectual, neuroanatomista. Estos son los distintos “yo” interiores. ¿Cuál elegirían ustedes? ¿Cuál eligen? ¿Y cuándo? Creo que mientras más tiempo pasemos eligiendo utilizar los profundos circuitos que nos dan paz de nuestro hemisferio derecho, más paz, podremos proyectar al mundo y nuestro planeta será más pacífico. Y pensé que valía la pena compartir esta idea.

BIBLIOGRAFIA.

ALAZRAKI, J y otros (2009) *Narrativas I*. Colección Prólogos. Fundación Biblioteca Ayacucho. Caracas. Venezuela. Consultado el 12/12/2014. Disponible en http://www.bibliotecayacucho.info/downloads/dscript.php?fname=P01_01.pdf

BARBERO, Jesús Martín. (2002) *La educación desde la comunicación*. Editorial Norma. Consultado el 06/05/2014. Disponible en <http://www.eduteka.org>

BARBERO, Jesús Martín. (2002) *Oficio de cartógrafo. Travesías latinoamericanas de la comunicación en la cultura*. Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires.

CABRA DE AYALA, Nina. (2004) *Comunicación: Transmutación de Cuerpos y Afectos*. Consultado el 07/06/2015.

Disponible en http://www.imagencristal.com.ar/imagencristal_portal/comunicacion-transmutacion-de-cuerpos-y-afectos/

CASASSUS, Juan. (2007) *El campo emocional en la educación: implicaciones para la formación del profesor*. Santiago de Chile, UMCE. Consultado el 12/10/2015. Disponible en http://www.anpae.org.br/congressos_antigos/simposio2007/218.pdf

CORTAZAR, Julio () *Rayuela*. Consultado el 9/12/2014.

Disponible en http://www.sanfelipe.edu.uy/imgs/documentos/1519_1.pdf

DELEUZE, Gilles. (2009). *Michel Foucault filósofo*. Editorial Gedisa.

DELGADO, M. Y GUTIERREZ J. (Comps.) (1994) *Métodos y Técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. Síntesis. Madrid.

ELBABA, Alejandra. (2012) *Los mándalas en El libro rojo de Carl Gustav Jung. Para un acercamiento al simbolismo del centro interior*. Directora: Dra. Victoria Cirlot Valenzuela. Institut Universitaride Cultura. Universitat Pompeu Fabra. Barcelona. Consultado el 8/02/2015. Disponible en http://www.repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/20064/MECLAP_ALEJANDRA_ELBABA.pdf?sequence=1

FREGTMAN Carlos. (1990) *Música Transpersonal*, Ed Kairos.

GAUDING, Madonna (2011) *La biblia de los mandalas. Guía esencial para el uso de las formas sagradas*. Gaia Ediciones. Madrid.

JUNG, Carl.Gustav. (1970) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Paidós. Psicología Profunda. Buenos Aires. Consultado el 08/02/2015. Disponible en http://api.ning.com/files/b0ctHyrGzqPSoBiRSvBWRxfY4mhzx9Bi1BpefEP5Vptpld7UJj6WijiWIWM42slll387KpgTy7VdmKCUbIJrExEncVNst3p/1_pdfsam_JungCarlGustavArquetiposEInconscienteColectivo.pdf

JUNG, C.G. Y WILHELM, R. (1977) *El secreto de la flor de oro*. 2ª edición. Paidós. Buenos Aires. Consultado el 08/02/2015. Disponible en <http://www.verticespsicologos.com/sites/default/files/El-Secreto-De-La-Flor-De-Oro.PDF>

LARRETEGUY, Ana Gabriela. (2012) *Comunicación biocéntrica como perspectiva y metodología de abordaje de procesos de transformación en organizaciones*. Quilmes, Buenos Aires.

MASSONI Sandra. (2000) *Estrategias de comunicación: tiempo de investigarnos vivos*. *Comunicación y Sociedad* (DECS, Universidad de Guadalajara), núm. 37, enero – junio 2000, pp.87 - 109

MASSONI Sandra. (2011) *Comunicación estratégica: comunicación para la innovación*. Homo Sapiens Ediciones, Rosario.

MASSONI Sandra. (2013) *Metodologías de la comunicación estratégica: del inventario al encuentro sociocultural*. Homo Sapiens Ediciones; Rosario Facultad de Ciencia Política – UNR, Argentina y Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

MASSONI, Sandra (1990) *La comunicación estratégica*. INTA-SAGYP-UNR. Rosario

MASSONI, Sandra. (2000) *Estrategias de comunicación rural: hacia una ciencia social más comprometida con lo social y sus transformaciones*. La Trama de la comunicación. Anuario del Dpto de ciencias de la comunicación. Vol5 pág123

MASSONI, Sandra. (2007) *Estrategias: Los desafíos de la comunicación en un mundo fluido*. Homo Sapiens Ediciones, Rosario

MASSONI, Sandra. (2013) *Metodologías de la comunicación estratégica: del inventario al encuentro sociocultural*. Homo Sapiens Ediciones; Rosario Facultad de Ciencia Política – UNR, Argentina y Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

MASSONI, Sandra. (2014) *Investigación enactiva en comunicación*. Conferencia inaugural del ciclo lectivo de posgrado en comunicación de la Universidad Autónoma de Occidente. Cali, Colombia, 26 de noviembre.

MATURANA, H. R. (1995) Cap. 11. *La ciencia y la vida cotidiana: la ontología de las explicaciones científicas. En la realidad ¿objetiva o construida?* Editorial Anthopos. Barcelona.

MATURANA, Humberto. R. (2001) “*Emociones y Lenguaje en educación y política*” Ed Dolmen Ensayo, Décima. Consultado el 10/06/2015. Disponible en <http://ir.nmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/128742/28b9199a65f4847eda805fc3fbc40de2.pdf?sequence=1>

MATURANA, H. R. y VARELA, F. (2003). *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*. Lumen. Buenos Aires.

MENENDEZ, Eduardo. (1963). *Aproximaciones al estudio de un juego: La Rayuela (Análisis etnológico)*. Cuadernos del Instituto Nacional de Antropología. Buenos Aires.

Disponible en <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL003807.pdf>

NAJMANOVICH, Denise. (2009) *El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo*. Publicado en Cuadernos de Campo N°7, Buenos Aires, Mayo. Disponible en <http://denisenajmanovich.com.ar/upload/El%20cuerpo%20del%20conocimiento-El%20conocimiento%20del%20cuerpo%20entregado.doc>

OSNAJANSKI, Norma, 2007. *El poder de los mandalas*. Deva`s. Buenos Aires

PODIO Laura. (2008) *Arte curativo con Mandalas*. Ediciones Lea

STRAUSS, A. y CORBIN, J. (2002) *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Antioquia, Editorial Universitaria de Antioquia.

TARRAGO GARRIGO, Silvia. (2004) *Julio Cortázar visto desde la mirada de la Psicología Analítica*. Consultado el 01/11/2015. Disponible en <http://www.adepac.org/Newspapers/B-inf-Sep5-2.htm>

TAYLOR, S. y BOGDAN, R. 1986. *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Consultado el 05/06/2015. Disponible en <http://colegiodesociologosperu.org/nw/biblioteca/INTRODUCCION%20A%20LOS%20METODOS%20CUALITATIVOS%20DE%20INVESTIGACION-TAYLOR-BOGDAN.pdf>

TEJEDOR, JAVIER. (1986). *La estadística y los diferentes paradigmas de investigación educativa*. En Rev. Educar n° 10 pág. 88

TORO ALAMEDA, Rolando. (2007) *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio y Espacio Indigo Cuarto propio. Consultado el 19/08/2015. Disponible en <http://xn--biodanaparana-ngb.com.br/admin/download/11102010181051.pdf>

VACILACHIS DE GIALDINO, Irene. (Coord.) (2006) *Estrategias de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa, S.A. Barcelona.

VARELA, Francisco. (1996) *Conocer*. Gedisa. Barcelona



María Inés Varela