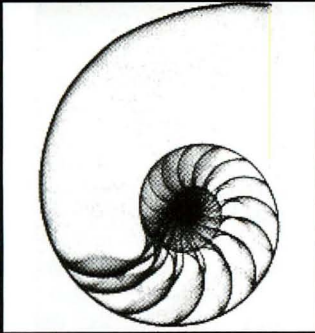




Un Mandala para la Danza

Texto y Fotos > Celia Fernández



La palabra "mandala" en el idioma clásico hindú, el Sánscrito, significa "círculo" y es mucho más que una simple forma geométrica. Representa la totalidad, y puede ser visto como un modelo para la organización estructural de la vida orgánica en sí misma. Un diagrama cósmico que nos recuerda nuestra relación con el infinito, el mundo que se extiende más allá de nosotros, y dentro de nuestros cuerpos y mentes.

Los mandalas aparecen en todos los aspectos de la vida: los círculos celestiales que nosotros llamamos planetas, sol, y luna, así como en círculos conceptuales de amigos, familia, y comunidad.

El modelo del "círculo con un centro" es la estructura básica de la creación y se refleja desde el micro al macro mundo, tal y como lo conocemos. Nosotros todos somos parte de ese intrincado diseño. La naturaleza muestra este patrón estructural que fácilmente puede ser visto en biología, geología, química, físicas y astronomía.

En nuestro planeta, todo lo vivo está construido por células, y cada célula tiene un núcleo, todas muestran círculos con sus centros. Los cristales que forman los hielos, las piedras, las montañas son grupos de átomos y cada átomo es un mandala.

Dentro de la Vía Láctea se encuentra nuestro sistema solar y dentro de nuestro sistema solar, se encuentra la Tierra que es parte de un mandala mayor.

Las flores, los anillos de los troncos de los árboles y el movimiento en espiral hacia fuera y hacia el centro de un caracol, todos, reflejan el modelo del mandala original. Dondequiera que se encuentre un centro radiando hacia el exterior y hacia el interior, existe una integridad, un mandala.

El calendario azteca circular era un dispositivo de medir el tiempo. En Asia, el símbolo taoísta del "yin-yang" representa oposición, así como interdependencia. Los mandalas tibetanos son a menudo ilustraciones muy intrincadas de importancia religiosa que se usan para la meditación.

Los indios Navajos y los monjes tibetanos crean mandalas de arena para demostrar la temporalidad de la vida.

De las estupas* budistas, a las mezquitas musulmanas y a las catedrales cristianas, el principio de construir la estructura alrededor de un centro, es un tema común en la arquitectura.

Crear un mandala de grupo es una experiencia a través de la cual las personas pueden expresarse individualmente dentro de una estructura unificada.

El mandala es más que una imagen vista con nuestros ojos; es el momento actual en el tiempo. Puede usarse como un vehículo para explorar el arte, la ciencia, la religión y la vida. El mandala es una enciclopedia de lo finito y un mapa del camino a lo infinito.

Carl Jung dijo que un mandala simboliza "refugio seguro de profunda reconciliación y totalidad." Es "una síntesis de elementos distintos en un esquema unificado que representa la naturaleza básica de la existencia". Jung usó el mandala para su propio crecimiento personal y escribió sobre sus experiencias.

Todo movimiento empieza en Dios y termina en Dios. El universo entero es partícipe de un flujo de cambio y actividad que gira constantemente. En la India se dice que éste es "el baile de Shiva". Los bailarines bailan con Shiva, y Él con ellos, hasta que todos se convierten en el universo danzante.

En esta danza, el mundo se ve de verdad como él es, sagrado. Todo en el universo, todo lo que vemos, oímos e imaginamos, es movimiento. Las galaxias vuelan en el movimiento; los átomos giran en el movimiento. Todo este movimiento es la danza de Shiva. Cuando vamos en contra de este flujo, y pensamos que debe ser de una manera diferente a la que en realidad es, estamos rechazando bailar con Shiva. Cuando nos resistimos obstinadamente, manteniéndonos apartados, criticando los procesos naturales y los movimientos a nuestro alrededor estamos rechazando bailar con Shiva. Y es por el entendimiento de las verdades eternas que llevamos todas las áreas de nuestra mente al conocimiento de cómo aceptar



lo que es, y a desear que esto sea de otra manera. Una vez que esto pasa, empezamos a bailar conscientemente con Shiva, nos empezamos a mover con el sagrado flujo que nos rodea; empezamos a crear la alabanza, la alegría, la prosperidad y la ecuanimidad, como fruto del entendimiento. Entonces airosamente, nos rendimos a la libertad del Ser, bailando con Shiva, una manera excitante de descubrir cómo el cuerpo aprende a expresar el ritmo de una manera multidimensional, creando un mandala para la danza

*Estuoa: edificicio de origen asiático, construido con ladrillo, estuco y madera.

Danza's Mandala

Text and Photos > Celia Fernández



The "circle with a center" pattern is the basic structure of creation that is reflected from the micro to the macro in the world as we know it. We are all part of its intricate design. It is a pattern found in nature and is seen in biology, geology, chemistry, physics and astronomy.

On our planet, living things are made of cells and each cell has a nucleus — all display circles with centers. The crystals that form ice, rocks, and mountains are made of atoms. Each atom is a mandala. Within the Milky Way galaxy is our solar system and within our solar system, is Earth. Each is a mandala that is part of a larger mandala.

Flowers, the rings found in tree trunks and the spiraling outward and inward of a snail's shell all reflect the primal mandala pattern. Wherever a center is found radiating outward and inward, there is wholeness—a mandala.

The word "mandala" is from the classical Indian language of Sanskrit. Loosely translated to mean "circle," a mandala is far more than a simple shape. It represents wholeness, and can be seen as a model for the organizational structure of life itself—a cosmic diagram that reminds us of our relation to the infinite, the world that extends both beyond and within our bodies and minds.

The mandalas appear in all aspects of life: the celestial circles we call planets, sun, and moon, as well as conceptual circles of friends, family, and community.

The circular Aztec calendar was both a time-keeping device and a religious expression of ancient Aztecs.

In Asia, the Taoist "yin-yang" symbol represents opposition as well as interdependence. Tibetan mandalas are often highly intricate illustrations of religious significance that are used for meditation.

Both Navajo Indians and Tibetan monks create sand mandalas to demonstrate the impermanence of life.

From Buddhist stupas to Muslim mosques and Christian cathedrals, the principle of a structure built around a center is a common theme in architecture. Creating a group mandala is a unifying experience in which people can express themselves individually within a unified structure. The mandala is more than an image seen with our eyes; it is an actual moment in time. It can be used as a vehicle to explore art, science, religion and life itself. The mandala contains an encyclopedia of the finite and a road map to infinity.

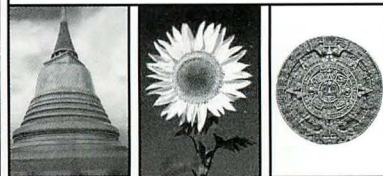
Carl Jung said that a mandala symbolizes "a safe refuge of inner reconciliation and wholeness." It is "a synthesis of distinctive elements in a unified scheme representing the basic nature of existence." Jung used the mandala for his own personal growth and wrote about his experiences.

All motion begins in God and ends in God.

The whole universe is engaged in a whirling flow of change and activity. This is Shiva's dance. We are all dancing with Shiva, and He with us. Ultimately, we are Shiva dancing.

The world is seen as it truly is—sacred—when we behold Shiva's cosmic dance.

Everything in the universe, all that we see, hear and imagine, is movement. Galaxies soar in movement; atoms swirl in movement. All movement is Shiva's dance. When we fight this movement and think it should be other than it is, we are reluctantly dancing with Shiva. We are stubbornly resisting, holding ourselves apart, criticizing the natural processes and movements around us. It is by understanding the eternal truths that we bring all areas of our mind into the knowledge of how to accept what is and wish it to be otherwise. Once this happens, we begin to consciously dance with Shiva, to move with the sacred flow that surrounds us, to create praise,



joy, prosperity and equanimity, the fruit of understanding. We are then gracefully, in unrestrained surrender, dancing with Shiva, an exciting way to discover how the body learns to express rhythm in a multi-dimensional way, creating a dance's mandala

