

33 YANTRAS y MANDALAS DE MEDITACIÓN

Colección gráfica de Marta Povo Audenis'22

www.martapovoonline.com

Esta colección de yantras es la aportación de un nuevo tipo de meditación contemplativa en geometría armónica y color, una bendición para la humanidad actual y consciente. Un yantra se puede definir como un *mantra*, pero en lugar de sonoro es visual. Todo diseño tiene y contiene una vibración, un mensaje, un código, una fuerza que emana, que vibra y transmite o 'transporta' esa vibración a la persona que visualiza aquella imagen.

Los símbolos y toda la iconografía que nos rodea a diario está cargada de 'información'. Un Yantra, y todo diseño, tiene y contiene un 'programa' concreto, una intención, pues toda imagen visual, sea un gran cuadro o una pequeña postal, contiene unas determinadas formas (geometría) y colores (luz) que vibran y emanan algo, bien sea armónico y saludable, o bien sea inarmónico y alterador. El arte es más energético de lo que parece, **la estética no es estática sino energética**, porque vibra y nos influencia psíquica, física y anímicamente. Realmente no solo el arte es energético sino toda la simbología comercial y plástica con la que convivimos.

La palabra YANTRA históricamente está asociada al hinduismo y al budismo, pues mucha de su iconografía y todas sus imágenes las realizaban para sus prácticas meditativas y contemplativas. De estas culturas proceden también los mandalas, que son circulares y concentran su fuerza en el centro, o bindu, del dibujo mandálico y la expande circularmente hacia el exterior cuando nosotros los estamos contemplando o dibujando. Por eso tienen connotaciones terapéuticas si las imágenes son armónicas en su composición formal y cromática.

No todos los yantras son mandalas ni son circulares. Un yantra es un símbolo más genérico, más abarcante y a veces no tienen 'bindu', el punto central de focalización. La palabra yantra es menos conocida que la palabra mandala, pero podemos definir las dos como *mantras visuales*. Porque en realidad su función es la misma: **transmitir información**, emanar, emitir un mensaje, expandir un código o vibrar en una determinada frecuencia, que es la que llega a nosotros como meditadores o espectadores de esa imagen, y esa frecuencia se inserta y conjuga con nuestra alma y nuestro campo áurico.

Todas las imágenes alrededor nos afectan y nos influyen, seamos o no conscientes de ello. El poder de la imagen y la iconografía es tremendo y siempre lo ha sido en el arte y la sociedad. Hoy en día debemos tener eso muy en cuenta para estar en Armonía; tendríamos que eliminar todo lo que nos altera y, a la vez, rodearnos de imágenes benéficas, o bien practicar Meditación Contemplativa o Visualización de imágenes armónicas y saludables. Contemplar, enfocarse o rodearse de esos códigos geométricos y cromáticos de esta colección nos aporta una enorme armonía, paz y equilibrio.

La colección de Yantras y Mandalas de Marta Povo fue realizada de modo intensamente inspiracional durante el año 2022 con el fin de **meditar y visualizar** en sus grupos pedagógicos, y armonizar ambientes con Geometría Sagrada. Ella es psicoterapeuta, acupuntora, sanadora y desde 1994 desarrolló la Geocromoterapia; ha publicado 20 libros sobre los Arquetipos Geocrom y sobre la evolución de la conciencia y la espiritualidad. De los yantras creados se eligieron 33 diseños cargados de información armónica y evolutiva. Su utilización no solo es decorativa y ambiental sino de gran utilidad en la meditación contemplativa.

En esta colección hay tres grupos de temas: los 18 yantras de temas psico-anímicos, los 8 devas de la Naturaleza, y los 6 yantras o imágenes de los chakras del ser humano; éstos nos presentan los yantras genéricos y armónicos de nuestros principales chakras, núcleos energéticos o puntos acupunturales, en completa armonía y sintonía con la fuente de origen. Al visualizarlos e integrarlos, nuestros chakras se van armonizando y equilibrando, conforme la vibración de cada dibujo sintoniza con nuestro Ser.

La palabra **deva** se refiere al espíritu o fuerza que emana de un elemento natural; esos 8 dibujos de devas también vibran como un yantra en sí mismo y nos conectan con las fuerzas de la Naturaleza que nos sustenta. Por ejemplo, el deva de flor es como su *alma*, la composición geométrica y cromática que la define, es su aura, su emanación, es la 'signatura' de aquel espíritu floral, como dicen los terapeutas. Esta serie de Yantras nos muestra el deva, símbolo genérico o espíritu del *fuego*, el deva *arbóreo*, el deva *animal*, el *floral*, el espíritu del *agua*, de las *tierras*, el deva del reino *mineral*, incluso el deva o espíritu de *Gaia* como Ser vivo y vibrante. Meditar en los devas de la naturaleza armoniza nuestro cuerpo (que se alimenta de ella) y nuestras relaciones psicoemocionales con los elementos que nos conforman. La fuerza, precisión y estructura que contiene la **sagrada geometría** y la suavidad de los **colores** de luz que emanan esos diseños geométricos y mandálicos, hacen que esta colección sea una gran herramienta para la meditación, el mindfulness, la visualización contemplativa y la armonización de nuestros hogares.

Lo más sorprendente de la vivencia e inspiración de la creadora, es que ella no calculaba ni medía nada al dibujar los yantras; su mano y su compás se movía en el papel de forma instantánea, buscando anclajes donde insertar el compás e intuyendo las líneas de unión entre todas las partes de cada dibujo inspirado. Una vez plasmada en lápiz la geometría, composición y estructura del yantra, en una segunda fase mucho más lenta iba dando color a todo el diseño hasta sentir que vibraba en su completitud. Fue una gran y sutil experiencia, no solo artística, también metafísica y anímica, en completo silencio meditativo mientras dibujaba grandes papeles en su casa-escuela cerca de Montserrat.

La práctica de visualizar estos 33 Yantras puede evocar cosas distintas a cada uno, y la práctica meditativa así lo confirma; sin embargo, cada una de las 33 imágenes geométricas van de la mano de una *palabra clave* que nos enfoca a un tema concreto, que indica brevemente el sentido de la meditación, el tema que nos puede evocar esa palabra o ayudar a trabajarlo, ya que nos facilita el visualizar aquel yantra relacionado con nuestra vivencia personal. A continuación, solo sugerimos y resumimos algunos efectos a modo de guía, aunque cada uno puede tener muchas otras experiencias, según su bagaje anímico o nivel de conciencia.

- 01- CAMBIO DE VIDA- Visualización sobre posibles cambios a realizar, nueva actitud frente a tus ideas, atrevimiento, nuevos portales dimensionales y experiencias insospechadas.
- 02- NUEVA VISIÓN- Un portal hacia visiones distintas de tu cotidianidad, superación de moldes y patrones, apertura de mente, sutileza energética, flexibilidad y evolución.
- 03- NUEVAS RELACIONES- Revisión de los vínculos personales y laborales, reflexión sobre cómo amamos, ver otras posibilidades de relacionarnos, abrirse al cambio social, comprender la empatía.
- 04- LIBRE ALBEDRÍO- Sentir la fuerza de 'dejar ir', captar la capacidad de decidir libremente, ver los condicionantes que nos atan, percibir la fuerza de la autodeterminación del alma.
- 05- DUALIDAD- Integrar el plano encarnado que hemos elegido, la experiencia dual y cambiante, integrar los opuestos en ti mismo, aceptar los inconvenientes como parte de la evolución.
- 06- ARMONÍA- Visualización de la dulce fuerza de la belleza, sentir la paz que nos emite todo lo armónico en nuestro entorno, atraer las fuerzas sanas y armónicas a tu vida.
- 07- PROPÓSITO- Visualizar el foco y dirección de nuestros pasos y avances, sentir hacia donde te dirigen tus decisiones, reconducir tus propósitos hacia la voluntad del alma en el Ahora.
- 08- MEDITACIÓN- Sentir la serenidad, calma y equilibrio de la práctica meditativa, entrar en comunión con la paz y el infinito, visualizar la simplicidad y fuerza del silencio interno.
- 09- EQUILIBRIO- Reflexión sobre el equilibrio armónico de todo lo que ocurre, sentir la balanza de la justicia sin juicios, gozar de la bondad y belleza de toda vivencia.
- 10- PLENITUD- percibir la redondez y exuberancia de las cosas bien hechas, imaginar la paz que emanamos al sentirnos plenos y completos, gozar de la salud y el bienestar en todos sus aspectos.
- 11- UNIÓN- Percibir la fuerza de la hermandad y la fraternidad, la unificación entre todos los seres, el bello hilo que nos une como miembros de un todo unificado conectado a la Fuente.
- 12- SINTONÍA- Sentir la fina línea existente entre tú y el otro, ver las similitudes entre los opuestos, visualizar la fuerza que nos unifica y asemeja, captar la fuerza de la paz en este plano terrenal.
- 13- RECURSOS- Visualizar la abundancia de recursos y posibilidades, captar el fruto que contiene toda experiencia vivencial, confiar en la providencia de recursos naturales y universales.
- 14- TERNURA- Reflexión sobre la dureza innecesaria de las experiencias, sentir lo ágil, sutil y fácil que es la suavidad entre las personas, la tolerancia y la dulzura.
- 15- VITALIDAD- sentir la fuerza expansiva, móvil y brillante de las actitudes vitales, visualizar la fuerza joven, fresca e incondicional de nuestro interior y en nuestro entorno.

- 16- SERENIDAD- Visualizar lo estático y equilibrado que es sentirse sereno y tranquilo internamente, captar la simplicidad y plenitud cuando uno está en conexión con el Todo.
- 17- VISIÓN HOLÍSTICA- Percibir la perspectiva panorámica de las múltiples posibilidades, las distintas versiones que podemos dar a lo mismo, las múltiples alternativas a elegir.
- 18- NUEVA VIBRACIÓN- Yantra futurista para integrar los nuevos campos de energía ordenada en la esta nueva etapa de la Tierra y la Humanidad.
- 19- VÉSICA PISCIS- Yantra del Origen de la Geometría: dos triángulos que nacen de la unión de dos círculos, cuando fusionan sus radios y crece un triángulo equilátero hacia arriba (espiritualidad) y un triángulo hacia abajo (materia). Todos los polígonos existentes contienen el patrón triangular.
- 20- Deva de GAIA- Un yantra que representa el espíritu de la Tierra, la fuerza nutriente del agua, el aire y los tres reinos. Visualización de la madre observadora y dadora incondicional de Vida.
- 21- Deva de la TIERRA- Representa el espíritu de las tierras y los sustratos de cultivo, las fuerzas minerales que dan vida, cobijo y sostén al resto de reinos terrenales.
- 22- Deva MINERAL- Es el yantra que sintetiza todos los cristales, minerales y gemas que aportan belleza, riqueza, fuerza y estructura al planeta.
- 23- Deva del AGUA- Síntesis geométrica y el patrón energético del elemento Agua en toda su expansión y fluidez, de la fuerza nutriente que todo lo vivifica y lo moviliza.
- 24- Deva ARBÓREO- Yantra del espíritu de los árboles, en toda su magnitud y sencillez como semilla, hojas y frutos de geometría esférica.
- 25 Deva FLORAL- Signatura o espíritu de las flores, en todas sus manifestaciones y colores, un deva floral singular y único aunque hermanado a la verde vegetación de la Tierra.
- 26- Deva ANIMAL- Símbolo del espíritu del reino animal, arquetipo o yantra que muestra la forma geométrica genérica de todos nuestros hermanos animales.
- 27- Deva del FUEGO, alma o espíritu del fuego, que alimenta, cuece, forja, calienta suavemente la vida, o destruye lo que no es constructivo y evolutivo.
- 28- CHAKRA 6, Ajna- yantra mandálico del sexto núcleo de conciencia relacionado a la visión intuitiva, el razonamiento y la proyección anímica.
- 29- CHAKRA 5, Garganta- yantra mandálico del quinto núcleo de conciencia, asociado a la verdad y a la comunicación clara desde la propia Presencia.
- 30- CHAKRA 4, Corazón- yantra mandálico del cuarto núcleo de conciencia, relacionado con la manifestación de amor, compasión, servicio, entrega, respeto y adaptabilidad.
- 31- CHAKRA 3, Plexo Solar- yantra del tercer núcleo de conciencia, asociado a la personalidad, el autoconocimiento, el poder y el proceso de maduración de nuestra individualidad.
- 32- CHAKRA 2, Hara- yantra del centro vital humano, un núcleo de conciencia que rige la capacidad de crear e inventar, la familia o comunidad, la salud, la vitalidad y la existencia.
- 33- CHAKRA 1, Raíz- yantra de primer núcleo energético asociado a la fuerza kundalini, a la supervivencia al trabajo, la sexualidad, el enraizamiento y la regeneración.