

## EL MANDALA DEL MOMENTO PRESENTE

“Mandala” es un término sánscrito generalmente utilizado para referirnos a pinturas, diagramas o estructuras arquitectónicas con un significado simbólico particular. Con frecuencia, los mandalas son artísticamente bellos y pueden ser utilizados para representar etapas del camino espiritual, enseñanzas o etapas de un adepto espiritual, o incluso la vida o el universo, de un modo más general. Tal vez el tipo de mandala más conocido es aquel que, pudiendo tardar varias semanas en ser construido, está hecho a base de arena de colores comprimida. En determinadas tradiciones de meditación, el ofrecimiento de un mandala de arena finaliza con este siendo borrado con un cepillo, simbolizando la temporalidad. Aunque con frecuencia los mandalas cuentan con diseños muy elaborados, también pueden ser muy simples. A modo de ejemplo, cabe recordar una divertida historia sobre un santo budista hindú, Naropa, quien iba caminando por el desierto con su maestro, Tilopa. De un modo espontáneo, como es típico en él, Tilopa decidió realizar una iniciación, pero en ese momento Naropa no tenía nada consigo que pudiera ofrecer a su maestro. En esta situación, Naropa decidió orinar en la arena formando un mandala que sirviera como ofrenda. Tilopa lo aceptó y continuó con sus enseñanzas.

Algunas personas encuentran en el mandala un recurso útil para la meditación y la práctica espiritual. Entre otros usos, estos pueden ayudar a los practicantes espirituales a trabajar con conciencia plena (por ejemplo, durante la creación del mandala), participar en prácticas de purificación y sanación, solicitar bendiciones a maestros espirituales, y recordar la naturaleza transitoria de la vida y los fenómenos. Este artículo explora cómo el principio del mandala puede ayudarnos a profundizar en nuestra relación con el momento presente.

### **Centro y periferia**

Aunque los mandalas son normalmente concebidos como objetos visuales (ya sea mediante la utilización de materiales o su visualización durante la meditación), el principio del mandala va mucho más allá que la creación de una obra de arte o estructura visual. De hecho, una de las traducciones del término es “centro y periferia”. En un primer momento, “centro y periferia” puede parecer algo dual y, por tanto, contradictorio con las principales enseñanzas (en sánscrito, prajñā) de los principios de la meditación (dichos fenómenos están interconectados hasta tal punto que no hay una clara división entre ellos). Sin embargo, pese a esta limitación, y por las razones abajo detalladas, la noción de centro y periferia puede resultar esclarecedora como medio para comprender el mandala.

Las personas experimentamos el mundo a nivel mental. Este es un hecho científico básico y ha sido demostrado mediante el proceso de conducción saltatoria a través del sistema nervioso central. Cuando nuestros receptores sensoriales son estimulados, por ejemplo, los ojos o los oídos (a través de la luz o el sonido), una señal química es

transmitida a través del sistema nervioso central hasta el cerebro. Sin embargo, lo que nosotros percibimos es una reconstrucción mental de la realidad basada en cómo interpretamos dicha señal. En consecuencia, nunca vemos, escuchamos, olemos, saboreamos y tocamos los fenómenos directamente. Solo experimentamos nuestra reconstrucción mental de los mismos. Tenemos una sensación de movimiento, pero nunca vamos realmente a ningún sitio. Tenemos la sensación de ver, pero nunca vemos nada verdaderamente. El proceso de experimentar la vida a un nivel mental se corresponde con el aspecto “central” del mandala. Todos somos el centro de nuestros mundos. Nadie más comparte nuestras experiencias. Otros individuos pueden compartir experiencias similares, pero no las mismas. No son las mismas porque cada ser humano interpreta y se relaciona con el mundo de manera diferente.

No obstante, aunque somos el centro de nuestro mundo, no somos el único ser vivo o fenómeno que lo habita. Interactuamos y coexistimos con todos los demás fenómenos del universo. Si una sola partícula de polvo flotando en el espacio lejano dejara de existir, el universo entero dejaría de existir. La existencia de una cosa implica la existencia de todas las cosas. La mente de una persona existe porque todas las demás mentes existen, y en su construcción de la realidad, interaccionan consciente o inconscientemente con cada una de las otras mentes del universo. Este es el aspecto “periférico” del mandala.

Por tanto, el término “centro y periferia”, lejos de ser dual implica, a un nivel más profundo, la totalidad de la realidad. Puesto que la realidad solo puede desarrollarse en el momento presente, el mandala puede únicamente existir en el momento presente. Dependiendo de nuestra visión de la realidad, podemos pensar que el momento presente comprende varios o un único mandala. Podemos creer en la existencia de múltiples mandalas, correspondientes con la existencia de cada ser vivo, pero podemos también considerar que cada individuo experimenta múltiples mandalas durante el transcurso del día. Por ejemplo, creamos, experimentamos y finalmente concluimos un mandala cuando tomamos desayuno. Podemos considerar esto como un mandala a corto plazo. Otros ejemplos de mandalas a corto plazo pueden ser un pensamiento o una respiración (inspiración y espiración). Pero también experimentamos el mandala cuando estudiamos una nueva disciplina, con nuestra carrera profesional, o con cada individuo con quien nos relacionamos. Podríamos considerar estos como, ligeramente, mandalas a largo plazo.

Basándonos en la previa conceptualización, podemos considerar que existen mandalas dentro de los mandalas. De hecho, existe un número infinito de mandalas y la medida en la que un mandala puede comprender otros mandalas es ilimitada. Por ejemplo, una ciudad puede ser considerada como un mandala que existe como parte de un mandala mayor, que sería el país en el cual se sitúa. Pero este país, a su vez, forma parte del mandala del mundo, el cual forma parte del mandala del universo. Y el universo forma parte del mandala del multiuniverso. De acuerdo a la teoría de cuerdas propuestas por la física cuántica, el multiuniverso comprende múltiples dimensiones, y por lo tanto existe como parte de un mandala de magnitud mucho mayor, o incluso infinita.

Nos referimos a este mandala a gran escala como “el mandala del momento presente”. El mandala del momento presente engloba todo lo que existe y comprende un número infinito de mandalas menores. Sin embargo, el mínimo cambio o movimiento en cualquiera de estos pequeños mandalas influye en todos los demás. La energía e intención de una sola respiración o de un pensamiento reverbera en a través del tiempo y del espacio. Una vez comenzamos a comprender esto, es una gran responsabilidad. Y es así porque reconocemos que por muy pequeño o insignificante que parezca el mandala que representa nuestra existencia individual, con cada pensamiento, palabra y acción influimos en la totalidad del momento presente, así como en todos los momentos futuros.

### **Creando el mandala**

Así como podemos crear un mandala utilizando arena, cada uno de nosotros tenemos la capacidad de elaborar el mandala del momento presente. La creación del mandala del momento presente puede parecer un proceso que requiere de mucha planificación y energía mental. Sin embargo, el hecho de pensar demasiado o utilizar mucha energía mental no representa la esencia de una vida consciente. Para crear el momento presente, únicamente tenemos que permanecer conscientes del mismo. Recuerda que somos el centro de nuestros mundos y que este centro está conectado a la periferia. Por tanto, si practicamos el ser conscientes del momento presente e infundimos nuestros pensamientos, palabras y acciones con amabilidad y compasión, esta intención positiva toca a todo aquello que reside en la periferia de nuestro mandala. Pensar en términos de centro y periferia es conceptualmente útil para referirnos al principio del mandala, particularmente si entendemos que el centro y la periferia lo comprenden todo. Sin embargo, es necesario reiterar que conceptualizaciones tales como centro y periferia son nociones relativas y limitadas. Como se ha tratado previamente, experimentamos la realidad a un nivel mental y nuestra percepción de los fenómenos puede no ser tan fiable como creemos. Siendo así, debemos preguntarnos si en nuestra mentalmente creada realidad, existe realmente un aquí y un allí, un cerca y un lejos, un centro y una periferia o un antes y un después. Cuando soñamos, ¿realmente nos desplazamos a algún sitio, realizamos acciones? ¿Y ocupa la periferia un lugar diferente al del centro? ¿Cuál es la diferencia entre la realidad en el sueño y la realidad en la vigilia? ¿Acaso no son ambas realidades producto de nuestra mente? Estas son preguntas importantes a plantearnos.

Cuando empezamos intuitivamente a darnos cuenta de que vivimos la realidad a nivel mental, podemos superar conceptos tales como “centro y periferia” o “espacio y tiempo”. Así, como el sol que reparte su calor a través de la Tierra, podemos establecernos a nosotros mismos en la ecuanimidad meditativa y tocar las mentes de los demás seres vivos con nuestra gracia y energía compasiva. Y podemos hacer esto porque en la esfera de la mente no existen las barreras físicas. De hecho, si la intención de un practicante espiritual es suficientemente pura, su energía alegre y compasiva

puede tocar el corazón y la mente de una persona sentada en la misma habitación tan fácilmente como los de alguien que se encuentra en el otro lado del mundo. Por supuesto, cómo estas otras mentes interpreten esta energía espiritual, y qué decidan hacer con ella, es asunto suyo.

Lo bello es que cuando extendemos las raíces de nuestro ser profundamente en el mandala del momento presente, el momento presente comienza a trabajar con nosotros. Sintonizarnos con el momento presente nos permite ver que hay una solución para cada problema. El momento presente no quiere que suframos. Quiere ayudarnos y quiere que estemos bien y seamos felices. Pero para acceder a la sabiduría del momento presente, necesitamos relajarnos y aceptarlo como nuestro amigo más cercano. Hace algunos años, realizamos un ensayo controlado aleatorizado con gestores que desempeñaban trabajos de oficina. Los gestores fueron entrenados en un programa de meditación consciente. Integramos la vertiente cualitativa en el estudio a través del análisis de las respuestas de los gestores a una serie de preguntas. El análisis de los resultados mostró lo que denominamos como “fenómenos del efecto feedback”. Parece que cuando los participantes estaban en un estado de meditación consciente y eran capaces de dejar ir los conceptos y el deseo de ser reconocidos o ascendidos, estos eran, al tiempo, capaces de entablar un diálogo con el momento presente. Los participantes informaron de que el momento presente había comenzado a señalarles el camino. Cuando yo (William), observé esta respuesta, los ojos se me llenaron de lágrimas. Fueron lágrimas de alegría, porque algunos de aquellos participantes habían experimentado algo muy hermoso. Por un instante, habían entablado una relación de amor con el mandala del momento presente y habían sido tocados por su sabiduría. Espero que hayan podido mantener y desarrollar esa relación.

### Borrando el mandala

Como se ha comentado previamente, borrar el mandala es una forma de recordar la temporalidad. Es, básicamente, lo que sucede cuando morimos. El mandala de la vida es borrado para que podamos comenzar la construcción de un nuevo mandala. Aunque el mandala que representa nuestra vida vaya a ser borrado, nos guste o no, la buena noticia es que nosotros, como individuos que caminamos por la senda de la meditación, podemos familiarizarnos con este proceso de limpieza. Desarrollar esta familiaridad nos ayudará a mantenernos calmados, centrados y sin miedo, cuando llegue el momento de que nuestro mandala sea borrado. El modo de potenciar esta familiarización es volverse hábil en el arte de dejar ir. En el momento en el que una experiencia surge, deja de existir. El momento presente es como un río que corre y que no permanece estático ni por un instante. Sencillamente, no tiene sentido tratar de aferrarse a algo que está en continuo cambio. Esta es la esencia de una vida consciente. El mindfulness consiste en ser consciente de la experiencia conforme esta se va desarrollando a nivel mental, y luego dejar ir esa experiencia para poder acoger la siguiente con una mente abierta y libre de conceptos y expectativas. Un buen practicante de mindfulness es aquel que

borra cada día su mandala o, idealmente, varias veces al día. Si elegimos practicar el “dejar ir” y borramos cada día nuestro mandala, cuando nos llegue el momento de dejar este mundo, el proceso no será tan doloroso o confuso. De hecho, no hay razón por la cual no podamos disfrutar plenamente nuestra transición de este mundo al siguiente. Volvemos adeptos a la práctica del dejar ir significa que, paradójicamente, podemos encontrar continuidad al momento de la muerte. En otras palabras, es posible familiarizarnos con el proceso de la temporalidad hasta tal punto que el sentido de permanencia comienza a emerger. El darnos cuenta de que la temporalidad es permanente sirve como punto de referencia o refugio para nuestra mente durante el proceso natural por el cual nuestro mandala es borrado por el cepillo de la temporalidad.

### **El mandala del dejar ir**

Como se ha comentado previamente, dejar ir es fundamental para la construcción del mandala de nuestra vida (y por lo tanto del mandala del momento presente), y dejar ir es igualmente importante cuando llega el momento de que el mandala de nuestra vida sea borrado. Es fácil recomendar a las personas que “dejen ir” pero nos gustaría concluir este artículo remarcando que dejar ir no es sencillo. Es difícil dejar ir nuestras experiencias porque estamos acostumbrados a aferrarnos a ellas. Es más, en mayor o menor medida, las enseñanzas de todas las tradiciones espirituales auténticas nos animan a fomentar el amor y la compasión hacia todas las formas de vida. Ser amoroso y compasivo implica que tendamos nuestra mano a los demás con todo nuestro corazón y nuestro ser. Este consejo parece ser contrario a la práctica de dejar ir.

El modo de superar esta aparente contradicción entre dejar ir y ayudar a los demás es cultivar una visión que fusione la compasión y la sabiduría. La compasión nos conduce a sentir el sufrimiento ajeno y llevar a cabo acciones apropiadas para ayudar a los demás a superarlo. Pero la sabiduría nos ayuda a recordar que estamos trabajando en la esfera de la mente donde los fenómenos están vacíos de existencia intrínseca. Esto es básicamente lo que implican los mandalas que representan a un ser espiritual en unión sexual con su cónyuge. El cónyuge, quien normalmente tiene forma femenina, representa el vacío, mientras que la energía masculina representa la acción y la compasión.

Dejar ir puede resultar difícil pero, cuanto más lo practicamos, más fácil resulta. De hecho, la elección que se nos presenta es simple. Podemos sufrir y engañarnos a nosotros mismos aferrándonos a algo que ya no existe. O podemos ser valientes, respirar hondo, y dejar ir la realidad mentalmente creada en el mismo momento en el que la experimentamos. Cuando somos valientes de este modo, empezamos a saborear la libertad porque entendemos que, en realidad, no hay nada que dejar ir. Llegamos al punto en el que tenemos que dejar ir el dejar ir. ¡Qué espléndido!