

33 YANTRAS y MANDALAS DE MEDITACIÓN
Colección gráfica de Marta Povo Audenis'22
www.martapovoonline.com

Esta colección de diseños y yantras aporta 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 está cargada de 'información'. Un Yantra, como 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 podríamos 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. A nivel de salud, tendríamos que eliminar todo lo que nos altera y rodearnos de imágenes benéficas, o bien practicar meditación contemplativa o visualización de imágenes armónicas y saludables. Contemplar, enfocarse o rodearse de los códigos geométricos y cromáticos de esta nueva colección nos aporta una enorme armonía, paz, equilibrio y soporte.

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 nuestros ambientes con Geometría Sagrada. Ella es psicoterapeuta, acupuntora, sanadora y desde 1994 desarrolló la Geocromoterapia; ha publicado 20 libros sobre el método de 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 y la focalización.

En esta colección hay tres grupos de temas: los 18 yantras de temas psico-anímicos y evolutivos, los 8 devas de la Naturaleza, y los 6 yantras o imágenes de los chakras del ser humano; éstos nos presentan los yantras genéricos 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 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 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. De momento vemos que todos estos yantras son **inspiradores, relajantes, protectores, focalizadores y potenciadores de nuestra Esencia anímica.**

01- Yantra CAMBIO DE VIDA- *Visualización sobre posibles cambios a realizar, nueva actitud frente a tu experiencia anímica, ideas frescas, diferentes, atrevimiento, nuevos portales dimensionales y experiencias vitales insospechadas.*

02- Yantra de la NUEVA VISIÓN- *Un portal hacia visiones distintas de tu cotidianidad, superación de moldes y patrones familiares u obsoletos, apertura de mente, sutilidad energética, visión de futuro, flexibilidad y evolución.*

03- Yantra de los NUEVOS VÍNCULOS- *Revisión de los vínculos personales y laborales, reflexión sobre cómo amamos, ver otras posibilidades de relacionarnos, abrirse al cambio social, comprender la verdadera empatía entre almas afines.*

04- Yantra del LIBRE ALBEDRÍO- *Sentir la fuerza del 'dejar ir', captar la capacidad de decidir libremente, ver los condicionantes que nos atan, percibir la fuerza de autodeterminación de tu alma, sentir tu libertad como ser autónomo y creador.*

05- Yantra de la DUALIDAD- *Integrar este plano encarnado que hemos elegido vivir, entender la experiencia dual y cambiante, integrar los opuestos en ti mismo, aceptar los inconvenientes como parte de la evolución.*

06- Yantra de la ARMONÍA- *Visualización de la dulce fuerza de la belleza, sentir la paz que nos emite todo lo armónico en nuestro entorno, atraer a tu vida las fuerzas sanas y equilibradas, saber ver la armonía más allá de la distopía.*

- 07- Yantra del PROPÓSITO-** *Visualizar el foco y dirección de nuestros pasos y avances, sentir hacia dónde te dirigen tus decisiones, reconducir tus propósitos hacia la voluntad de tu 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, concentrarse en la nada.*
- 09- Yantra del EQUILIBRIO-** *Reflexión sobre el equilibrio armónico de todo lo que ocurre aunque no lo entendamos, sentir la balanza de la justicia sin juicios, gozar de la bondad, la belleza y la enseñanza de toda vivencia.*
- 10- Yantra de la 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, el bienestar y la expansión en todos sus aspectos.*
- 11- Yantra de la UNIÓN-** *Percibir la fuerza de la hermandad y la fraternidad, la unificación e interdependencia entre todos los seres, ver el bello hilo que nos une como miembros de un todo unificado conectado a la Fuente.*
- 12- Yantra de la 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 y la concordia en este plano terrenal.*
- 13- Yantra de los 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- Yantra de la TERNURA-** *Reflexión sobre la dureza innecesaria de algunas experiencias, sentir lo ágil, sutil y fácil que es la suavidad entre las personas, la tolerancia y la dulzura.*
- 15- Yantra de la VITALIDAD-** *Sentir la fuerza expansiva, móvil y brillante de las actitudes vitales, percibir la fuerza joven e incondicional de nuestro interior y en el entorno, captar y vivir nuestro potencial energético.*
- 16- Yantra de la SERENIDAD-** *Visualizar lo equilibrado y estático que es sentirse sereno y tranquilo internamente, captar la paz, la simplicidad y la plenitud de cuando uno está en conexión con la Fuente o el Todo circundante.*
- 17- Yantra de la VISIÓN HOLÍSTICA-** *Percibir una perspectiva panorámica de las múltiples posibilidades, tu mente abierta, las distintas versiones que podemos dar a 'lo mismo', las múltiples alternativas y opciones a elegir.*
- 18- Yantra de la NUEVA VIBRACIÓN-** *Visualizar a menudo esta imagen minimalista es una forma de integrar los nuevos campos de energía ordenada, distinta y coherente, para la esta nueva etapa de la Tierra y la Humanidad.*
- 19- Yantra del VÉSICA PISCIS-** *Representa el Origen de la Geometría: dos triángulos que nacen de la unión de dos círculos al fusionar sus radios, donde aparecen 2 triángulos equiláteros (espiritualidad y materia). Todos los polígonos existentes contienen el patrón triangular. Visualizar el Vésica Piscis es integrar el poder de la sagrada geometría.*
- 20- Deva de GAIA-** *Un yantra que representa el espíritu de la Tierra, la fuerza nutriente del agua, los tres reinos y la atmósfera. Visualización e integración 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 a todos los reinos existentes. Al visualizarlo se integra la fuerza del Elemento Tierra.*

22- Deva MINERAL- *Es el yantra que sintetiza el poder de todos los cristales, minerales y gemas que aportan belleza, riqueza, fuerza, solidez y estructura al planeta.*

23- Deva del AGUA- *Síntesis geométrica y patrón energético del alma del Agua, en toda su expansión, pureza, fluidez y energía nutriente, que todo lo vivifica y moviliza. Al visualizarlo se integra la fuerza del Elemento Agua.*

24- Deva ARBÓREO- *Yantra del espíritu de los árboles, en toda su magnitud y sencillez como semilla, madera, sabia, hojas y frutos de geometría esférica. Al visualizarlo se integra la fuerza del Elemento Madera.*

25- Deva FLORAL- *Signatura o espíritu de las flores en todas sus manifestaciones y colores, el yantra de un deva floral venusiano y genérico, hermanado a la verde vegetación terrestre.*

26- Deva ANIMAL- *Símbolo del espíritu del reino animal, arquetipo o yantra que muestra la forma geométrica genérica de todos nuestros hermanos animales, terrestres, aéreos y acuáticos.*

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. Al visualizarlo se integra la fuerza del Elemento Fuego.*

28- Yantra del CHAKRA 6, Ajna- *El sexto núcleo de la conciencia está relacionado al conocimiento y la visión intuitiva, a la plenitud del raciocinio, a la integración de la mente con el alma y a la ejecución creativa.*

29- CHAKRA 5, Garganta- *El Yantra del quinto núcleo de conciencia está asociado a la verdad, la transparencia, la sinceridad, al propósito real y comunicación clara de nuestra propia Presencia anímica.*

30- CHAKRA 4, Corazón- *Un diseño mandálico del cuarto núcleo de conciencia, relacionado con la manifestación del Amor, la compasión, el servicio y la entrega, la autoestima, el respeto y la adaptabilidad.*

31- CHAKRA 3, Plexo Solar- *Yantra del tercer núcleo concienical, asociado a la personalidad, el autoconocimiento, el poder, el propósito dirigido y la maduración de nuestra individualidad en proceso de aprendizaje.*

32- CHAKRA 2, Hara- *Yantra del centro vital del Ser Humano, un núcleo de conciencia que rige la capacidad de crear, inventar y estabilizar, la comunidad, el clan o la familia, la salud, la vitalidad y la existencia terrenal.*

33- CHAKRA 1, Raíz- *Yantra de primer núcleo energético asociado a la fuerza Kundalini, a la regeneración existencial, a la supervivencia y el trabajo, a la sexualidad y al enraizamiento del alma a este plano.*

www.martapovoonline.com · www.institutogeocrom.net · www.martapovo.es Whatsapp: +34 629 50 18 29