



CENTRO CULTURAL
PALACIO
LA MONEDA

Cuadernillo descargable
(desde 1° año a 4° año medio)

Nivel 3



हो
university
of india

Obras Maestras del Museo de
Arte del Condado de Los Angeles



INTRODUCCIÓN

El siguiente cuaderno ha sido creado para aprender y profundizar en la filosofía, arte y cultura de India por medio de la muestra *El Universo de La India: Obras Maestras del Museo de Arte del Condado de Los Ángeles* que se expone en el Centro Cultural Palacio La Moneda por medio de una serie de actividades.

La primera de ellas, es una actividad motivadora que el profesor puede aplicar en aula, que intenta vincular el contenido de la muestra con materia o información que el niño o joven conozca con anterioridad. De tal manera que pueda relacionar ese conocimiento con el que verá en la muestra.

En una segunda etapa se realiza una actividad durante la exhibición pero tras haberla recorrido para que los

alumnos se familiaricen con los contenidos a desarrollar. Después del recorrido se refuerza lo visual con un relato o explicación de lo que vieron. Generalmente se asienta el contenido con preguntas sobre el mito o relato que escucharon.

Finalmente se realiza una actividad de cierre, nuevamente en aula, para profundizar el conocimiento sobre la India. Muchas veces esa actividad es de índole práctica.



Actividad N° 1: LA NO-VIOLENCIA

(Información para el profesor)

La no-violencia (*ahimsa*) fue la bandera de lucha de Gandhi. El reivindicó políticamente una regla religiosa que algunos atribuyen al budismo y otras al jainismo. Lo cierto es que el ritual védico incluía el sacrificio de animales y después del siglo VI a.C. paulatinamente comenzó a ponerse en cuestión. La no violencia fue una regla promovida por el Primer rey budista (Asoka) alrededor del siglo III a.C. El prohibió el sacrificio de animales y plantó árboles frutales en los caminos para beneficio de todos los seres. Por esto, no-violencia y vegetarianismo van de la mano. También se topa con la reencarnación pues el animal que voy a consumir podría ser un pariente de la vida anterior. La base de la no-violencia se encuentra en tratar de no provocar dolor en el mundo, desde esta perspectiva va unida al karma, a la acción desapegada y positiva.

OBJETIVOS

1. Conocer y comparar las esculturas del budismo con las del Jainismo en la muestra para detectar sus diferencias y semejanzas.
2. Conocer y valorar la práctica del yoga y la meditación como ejercicios que conducen a la experiencia de la no-violencia y la misericordia con todos los seres.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Relacionar un valor tradicional de India, la no violencia con el yoga y el vegetarianismo. Reconocer que la no-violencia es una herramienta eficaz para resolver conflictos personales.

ACTIVIDAD MOTIVADORA EN EL AULA

Debate: los alumnos pueden ser separados en grupos de 6. Luego que hayan discutido se elige 1 representante por grupo para debatir delante del curso.

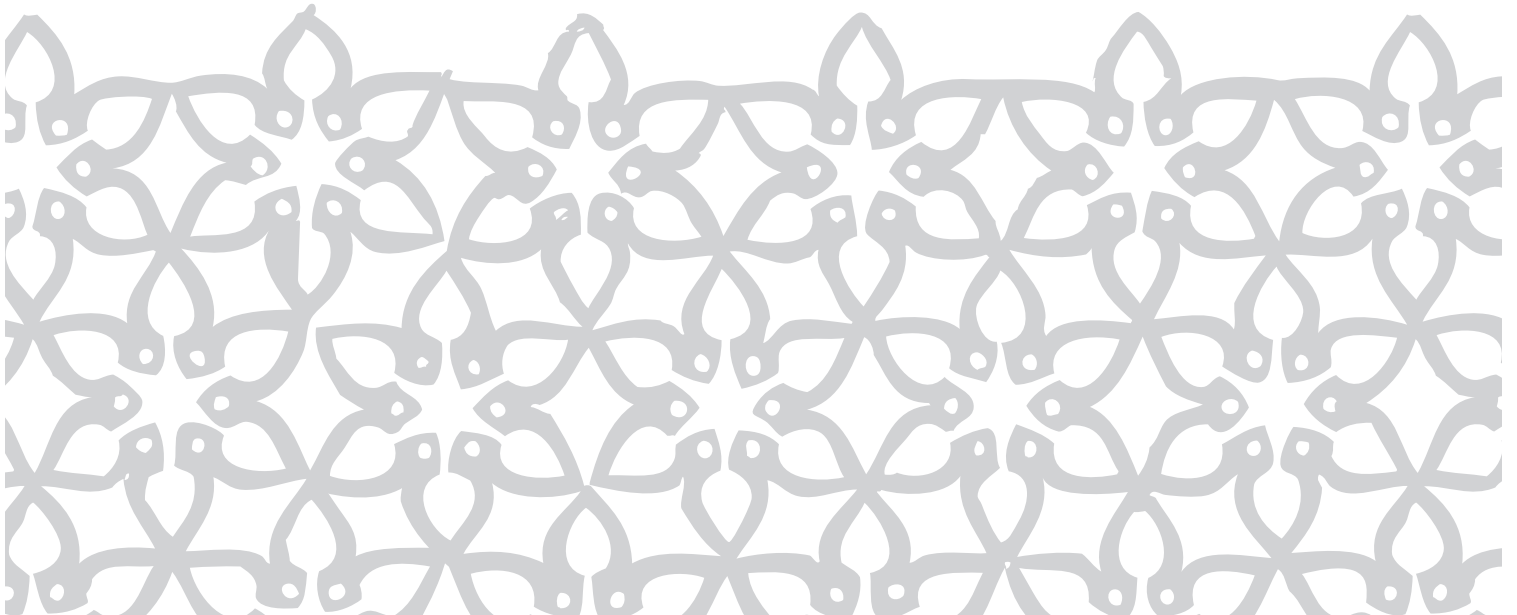
Base: Gandhi y John Lennon dos personas que han promovido la no violencia para cambiar el mundo.

Pedir a los alumnos:

- 1.- Buscar información respecto de los modos de protestar de Gandhi y los de John Lennon para analizarlos.
- 2.- Comparar los métodos de ambos actores políticos con los métodos del movimiento estudiantil chileno.

CONTENIDO

Yoga, meditación y vegetarianismo van de la mano y están en la base del Budismo y el Jainismo. Comparar esculturas y reconocer que tienen semejanza. Mahavira y Siddhartha pudieron vivir en la misma época. Algunos estiman que Mahavira es anterior. Buscaban la Liberación de las ataduras terrenales, deseo, ambición, poder, entre otros. Por ello practicaron yoga y meditación. Mientras el primero se puso bien estricto con el ayuno, optando por ser vegetariano; el segundo descubrió que la extrema austeridad era peligrosa, por eso propuso el camino medio. Ni placeres extremos, ni purificación extrema. Lo nuevo e interesante para nuestra cultura es que exista un ejercicio que se puede practicar para alcanzar un estado de amor hacia todos los seres. Ambos tuvieron muchos seguidores. Y en India la no-violencia se introdujo en la vida cotidiana. Por eso en India a pesar de que tienen problemas de alimentación, optan por no comer las vacas. Es algo que los Occidentales, que piensan de otra manera, no pueden entender bien.



ACTIVIDAD A DESARROLLAR

DURANTE LA MUESTRA

El profesor pedirá a sus alumnos que miren atentamente la escultura de Buda y la de Yina Rishabhanatha.

**Yina Rishabhanatha (Adinatha)**

India, Gujarat, Vadodara (Baroda), 1612 (?)

Mármol con restos de pigmentos

57,2 x 48,3 x 22,9 cm

Donación de los Drs. Peter y Caroline Koblenzer

photo©2011 Museum Associates/LACMA

**Buda Shakyamuni o Jina Buda Vairochana**

India, Jammu y Cachemira, región de Cachemira, ca. 725-750

Latón con incrustaciones de plata

40,6 x 21,6 x 9,2 cm

De la colección de Nasli y Alice Heeramaneck, adquirido por los Socios del Museo

photo©2011 Museum Associates/LACMA

Preguntas a los alumnos

- 1.- ¿En qué se parecen ambas esculturas (Yina-Buda)?
- 2.- ¿En qué se diferencian ambas esculturas (Yina- Buda)?
- 3.- ¿Cómo puedo distinguir una escultura de otra?

Respuestas

- 1.- Tienen la misma posición al sentarse. Casi el mismo peinado. Tres anillos en el cuello o arrugas. El mismo tipo físico corporal. Las orejas grandes.
- 2.- Tienen distinto gesto de manos (mudra) el yina el de meditación el Buda el de echar a andar la rueda de la ley, transmitir a los otros las verdades descubiertas en la Iluminación. Buda lleva una túnica. Yina está casi desnudo o desnudo. Buda tiene una protuberancia en la frente, el yina una protuberancia en el pecho.
- 3.- La forma más fácil es que el yina lleva la protuberancia en el pecho y el Buda en la frente. Buda vestido y el otro no.

Para cerrar el profesor indicará que la postura física es la manera en que se medita y es practicando este ejercicio como ellos descubrieron la no-violencia. Es decir, se transformaron en seres humanos compasivos.

ACTIVIDAD DE CIERRE

PARA SER APLICADA EN AULA

(Información para el profesor)

En Norteamérica y en Francia se han realizado estudios neurológicos con monjes tibetanos en estado de meditación. Los procesos neuronales son distintos a los del sueño profundo y también a los del estado de vigilia. También se han realizado experimentos para bajar el nivel de delincuencia en las ciudades norteamericanas practicando meditaciones masivas y los resultados son positivos. Esto comprueba que la no-violencia propuesta por estos dos caminos religiosos es el resultado de la meditación, es decir, el ejercicio de concentración logra desarrollar en el ser humano la conciencia de la no-violencia para con los seres vivos.

Debate sobre la no-violencia y la violencia

*Para esta parte los alumnos tienen que buscar en Internet los métodos políticos propuestos por Martin Luther Kim, que se inspiró en Gandhi.

Realizar un debate respecto de la violencia en los ámbitos en que los jóvenes se mueven (estadio, fiestas, etc.)

- 1.- ¿Por qué se produce la violencia?
- 2.- ¿Cómo podríamos resolver un conflicto con métodos no violentos?
- 3.- ¿Soy yo violento? ¿Qué me pone violento?

SÍNTESIS

La violencia y la no violencia se potencian por el modo en que vivimos. La pregunta clave es si podemos tomar la decisión de erradicar la violencia de la forma en que hemos decidido vivir. Los caminos de India plantean que hay una liberación que es personal pero que ella influye en el entorno inmediato. El liberado en vida, como Buda, Mahavira o Gandhi, influye positivamente en su entorno inmediato, proyectando paz y conciencia.

Tiempo

Actividad 1, 20 minutos

Actividad 2, 30 minutos

Actividad 3, 40 minutos

EVALUACIÓN

El debate debe ser evaluado por tomando en cuenta la organización de los grupos, la elección de representantes que participan activamente en el debate, el manejo de información y la argumentación. Pero por sobre todo que sean capaces de no caer en la violencia verbal.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

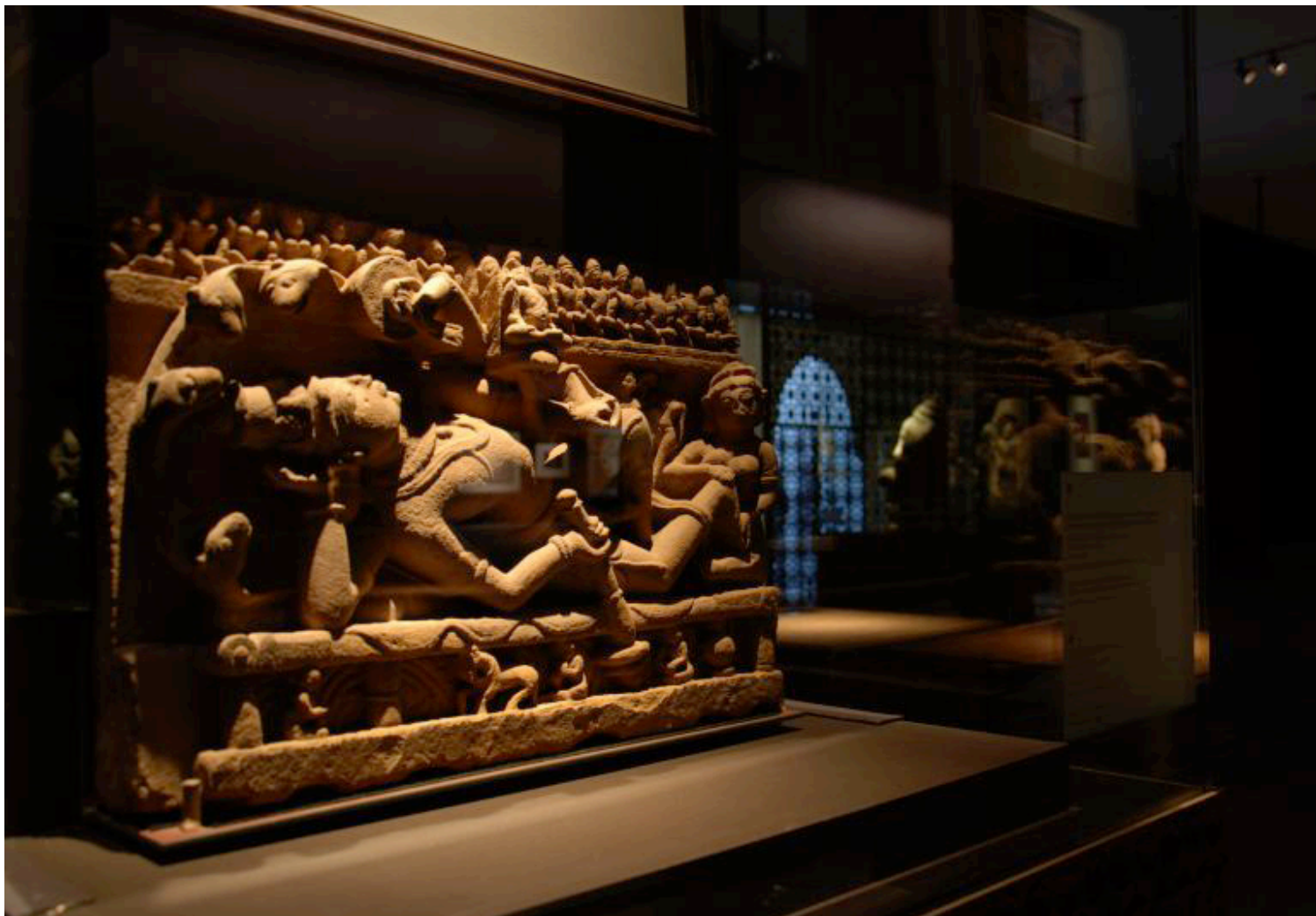
Buda: Fundador histórico del Budismo. Estado de conciencia desapegada y misericorde. Máximo estado de conciencia del ser humano.

Gandhi: Santo de la India, que logró su independencia gracias a sus métodos políticos basados en la no-violencia.

Mahavira: Fundador histórico del Jainismo.

Ahimsa: no – violencia. Amor y respeto hacia todos los seres.





Actividad N° 2: ¿QUIÉN SOY?

(Información para el profesor)

En India la búsqueda de sí mismo está ligada al yoga como disciplina corporal. En Occidente se practican las posturas pero el yoga es un sistema integral que implica el conocimiento de sí mismo mediante la observación de la mente, el corazón y el cuerpo, para alcanzar la unificación de la conciencia. Las preguntas ¿Quién soy? y ¿De dónde viene el loto sobre el que estoy sentado? Que se hace Brahmá el creador del universo en el mito de creación, muestran que la búsqueda espiritual está en la base del Hinduismo. En el frontis del oráculo de Delfos, en donde se había vaticinado que Sócrates era el hombre más sabio de Grecia decía: conócete a ti mismo. La pregunta que nos podemos hacer es por qué hemos dejado de interesarnos por saber quiénes somos.

OBJETIVOS

1. Apreciar y conocer el sentido que tiene la escultura de Visnú Narayana en la muestra.
2. Valorar y analizar la pregunta que se hace Brahma

APRENDIZAJES ESPERADOS

Asociar la pregunta ¿Quién soy? con el ejercicio reflexivo, con la capacidad innata del ser humano de cuestionarse la realidad. Entender que la pregunta abre un camino de investigación.

ACTIVIDAD MOTIVADORA EN EL AULA

Tipo de Actividad: Debate abierto en donde los alumnos en forma ordenada expresarán sus puntos de vista y los confrontarán con los de sus compañeros.

Apariencia e identidad

- 1.- ¿Qué o con quién se identifican?
- 2.- ¿Cómo reconocen la pertenencia de alguien a un estilo?
- 3.- ¿Por qué es necesario identificarse?

*Estas preguntas y sus respuestas dan cuenta de que la pregunta quien soy trata de ser resuelta de manera concreta a través de la pertenencia, es decir, me identifico porque estoy definiendo mi identidad.

(Información para el profesor)

Alrededor de los 15 años, quizás antes la persona necesita reconocer quién es, expresarse y reafirmar su posición en el mundo, por ello comienza el proceso de identificación con los equipos de fútbol y los grupos musicales con una determinada estética o visión de mundo. La identificación con un grupo disminuye la ansiedad provocada por la pregunta quién soy. En India, la práctica corporal ayuda a estar consigo mismo, solo y en silencio, lo que conduce paulatinamente a un descubrimiento de la identidad. Los chilenos no estamos acostumbrados a este tipo de experiencia, tampoco a este tipo de preguntas. Incluso pueden generar vergüenza y miedo, por lo tanto resistencia. Sin embargo, la riqueza de India es que durante siglos se han dedicado a inventar prácticas que incluyen el cuerpo como forma de autoconocimiento.



ACTIVIDAD A DESARROLLAR

DURANTE LA MUESTRA

El profesor contará a sus alumnos el relato del mito delante de la escultura de Vishnú Narayana, se encuentra en Contenido.

Luego del relato el profesor realizará las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Qué pregunta se hace Brahmá?
- 2.- ¿Encuentra respuestas viajando hacia el origen del loto?
- 3.- ¿Cómo crea al mundo?

Respuestas

- 1.- Se pregunta: ¿Quién soy?
- 2.- No, de hecho en una de las versiones es el dios mismo quien le dice que se vaya a sentar en meditación.
- 3.- Sentando en meditación genera calor para crear el mundo.

CONTENIDO

El sueño cósmico y el despertar de Brahmá.

Este relato cuenta lo que ocurre antes de la creación, el estado de sueño del caos y el despertar de Brahmá (dios creador), su práctica espiritual, el yoga, le permite concentrar su fuerza para crear el universo.



Vishnú en su sueño cósmico

India, Uttar Pradesh, siglo XI

Arenisca

36,8 x 55,9 x 11,4 cm

Donación del Sr. Harry Lenart y su cónyuge

photo©2011 Museum Associates/LACMA



El dios hindú Vishnú en su encarnación de Narayana

Bangladesh, ca. 1000

Esquisto

111,8 x 45,7 x 15,2 cm

Donación anónima con motivo del vigesimoquinto aniversario del museo

photo©2011 Museum Associates/LACMA

CONTENIDO

Sueño Cósmico

Sobre un mar de leche inmóvil, flota la serpiente cobra de mil cabezas, sobre ella está recostado VISHNÚ. A sus pies está la diosa LOTO, su esposa. De su ombligo sale un tallo de flor de loto que se mueve porque lo hace soplar el dios del viento. Sobre la flor de loto está sentado BRAHMÁ, el creador. Quien se pregunta ¿quién soy yo? ¿De dónde viene este loto que crece solitario sobre las aguas? Decide pararse y bajar por el tallo para encontrar el origen. Baja pero no llega nunca al origen. Entonces se devuelve y se sienta en posición de meditación.

Otra versión dice que baja hacia el tallo y tras una larga exploración se encuentra con la cara de Vishnu, quien le dice que no busque la explicación a sus inquietudes en el exterior. Le ordena ir a sentarse y entrar en meditación profunda para encontrar las respuestas verdaderas. De esta manera a través del calor emanado de su meditación se origina el proceso de creación.

RECURSOS Y MATERIALES

Durante la muestra tendrán acceso a papel y lápices para dibujar las esculturas que representan los mitos que conocerán.

(Información para el profesor)

La flor de loto simbolizará la evolución del ser humano, por eso es el soporte (asiento) de Brahmá y el pedestal de muchas esculturas, también de Buda. Se debe a sus características: la flor de loto (PADMA) crece en lugares pantanosos, oscuros, sucios. Se desarrolla en el barro pero se eleva por sobre esa oscuridad espesa para crecer. Ya en el aire, se abre al infinito a la luz una flor bellísima. Se abre completamente, sin temor, lo que simboliza el desarrollo de la conciencia, que sale de su estado de dormido (el pantano) para despertar (la flor abierta).



ACTIVIDAD DE CIERRE

PARA SER APLICADA EN AULA

(Información para el profesor):

Disciplina corporal

La concentración es un ejercicio que se hace con el cuerpo y la respiración. El cuerpo tiene que ponerse en una posición especial llamada postura del loto Padmasana (*padma*: loto; *asana* postura), porque Brahmá estaba sentado sobre un loto. También tiene un *Mudra* (gesto), el de la meditación, llamado *Dhyana mudra*.

Ejercicio: Sentarse con las piernas cruzadas, la columna recta, las manos juntas, una sobre la otra (la izquierda abajo la derecha arriba). La mirada hacia el suelo o con los ojos cerrados. Después comienzo a sentir la respiración. Siento como entra y sale el aire por la nariz, luego como se mueve el pecho y se infla el estómago cuando respiro. Trato de concentrarme sólo en la respiración y el movimiento del cuerpo para ir aquietando la mente y las emociones. Practico por 10 minutos. Es importante guiar la atención si es que no existe práctica previa. Es decir, quien dirige el ejercicio tiene que ir hablando y diciendo por ejemplo. Siento ahora mi respiración, las fosas nasales, como el aire topa la piel de la nariz e ingresa en mi pecho hasta el estómago. Trato de seguir su movimiento de salida. De esta manera la persona puede ir concentrando su atención.

SÍNTESIS

Es importante resaltar la idea de que en India el conocimiento de sí mismo pasa por la disciplina corporal, es decir, que el cuerpo entrenado puede ordenar la mente y el corazón.

Tiempo

Actividad 1, 20 minutos

Actividad 2, 30 minutos

Actividad 3, 20 minutos

EVALUACIÓN

Se evalúa la comprensión de estado de dormido desatención y la disciplina corporal, como el yoga como una herramienta para despertar, es decir, para estar atento.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

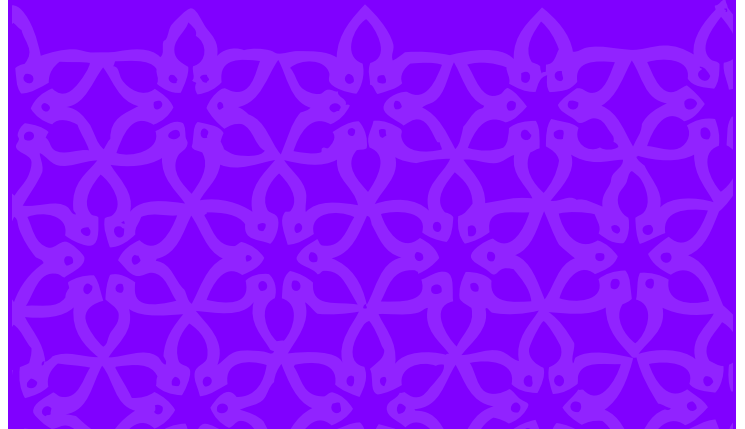
Yoga: dominar o disciplinar la mente y el cuerpo, por medio del trabajo concentrado con el cuerpo y la respiración.

Vishnú: Dios de la Trimurti, que representa la fuerza de conservación del Universo.

Brahma: Dios creador

Padma: loto.

Padmasana: postura de meditación.





Actividad N° 3: **EL JUEGO DE CREAR**

(Información para el profesor)

En India existen varios mitos de creación, los que se complementan, pues cada uno expresa metafóricamente cómo se despliega la energía para formar el universo. En todos ellos se insinúa que la creación es un juego de los dioses. Que su más elevada actividad es lúdica, y no puede ser de otro modo, pues el juego tiene un fin en sí mismo. Se juega porque sí, por necesidad, porque es una tendencia natural de la vida. No existe ninguna razón u objetivo para crear el universo, éste sólo existe porque es connatural a la energía desplegarse, crear, incluso, gozoso e inevitable. El ejemplo más claro, se encuentra en un poema: La peonía no pudo evitarlo, ¡floreció! Es decir, el movimiento de la vida es un proceso constante que no podemos detener. Crecemos cada momento y todo acontecimiento por lejano que esté algún día llega a su cumplimiento.

OBJETIVOS

1. Apreciar y valorar la creación del universo por Shiva a través de la danza como una manera de explicar el despliegue de la materia.
2. Descubrir y analizar el juego como el despliegue natural de la energía.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Asociar el concepto energía con despliegue constante de la vida y apreciar este movimiento vital como danza y juego, como algo bello y gozoso.

ACTIVIDAD MOTIVADORA EN EL AULA

El profesor pedirá a los alumnos que se silencien un momento para recordar a qué jugaban cuando niños y para recordar su juguete favorito.

Preguntas que hará el profesor:

- 1.- ¿A qué jugaban cuando niños?
- 2.- ¿Cuál era su juguete favorito y por qué lo era?

Luego les explicará que verán una muestra de la India en donde dos dioses crean el mundo a través de un juego.

Explicación para ser usada por el profesor.

En la muestra de India que verán hay dos dioses creadores Brahmá y Shiva. El primero crea el mundo cantando, pero en otras versiones jugando a la escondida, y el segundo bailando. Ambos son artistas y crean por el sólo gozo de crear, por eso se dice que la creación es el juego de los dioses. Ellos cada vez que quieren crear, juegan. Todo cuanto existe es producto de este juego. Por eso necesitaban recordar por qué jugaban Uds. Los dioses juegan porque sí, nadie los obliga, pero cada vez que juegan aparece un universo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

DURANTE LA MUESTRA



Shiva como Señor de la danza

India, Madhya Pradesh, ca. 800

Arenisca roja

74,9 x 40,6 x 16,5 cm

De la colección de Nasli y Alice Heeramaneck,
adquirido por los Socios del Museo

photo©2011 Museum Associates/LACMA



Shiva como Señor de la danza

India, Tamil Nadu, ca. 1100

Granulita

83,8 x 48,3 x 33 cm

Donación del Sr. Harry Lenart y su cónyuge

photo©2011 Museum Associates/LACMA

Después de recorrer las distintas esculturas de Shiva, en donde lo vemos como maestro, en donde aparece con Parvati su esposa, como Bhairava, detenerse en las de Shiva con rey de la danza, para contar el mito que relata este libro en piedra.

El profesor realizará el relato del mito de Shiva Nataraja (rey de la danza)

CONTENIDO

Mito de Shiva Nataraja

Shiva realiza cinco danzas, cada una expresa un momento de la creación y también de la destrucción necesaria para una nueva creación. La más importante la realiza en el centro del universo. Todos los dioses se reúnen para verlo pero a él no le interesa el público, porque le gusta tanto bailar que baila para sí mismo, por el placer que le produce bailar. Lo importante es que sus pies golpean la espalda del enano de la ignorancia (Apasmara), de esa manera vence la tendencia de la materia a la inercia al sueño. Cada vez que baila le gana a la ignorancia.

Luego el profesor realizará las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Sobre quien está danzando Shiva?
- 2.- ¿Por qué su danza es destrucción?
- 3.- ¿Para quién baila?

Respuestas

- 1.- Danza sobre el enano Apasmara que representa la ignorancia. Cuando le pega en el lomo con sus pies destruye la ignorancia.
- 2.- Porque tiene que destruir un mundo para que aparezca otro. Para ser otro tengo que morir a lo que era antes. Todos los cambios se producen de ese modo.
- 3.- Baila para sí mismo por el placer de moverse. De ese modo representa la tendencia de la energía a moverse sin un fin determinado.



ACTIVIDAD DE CIERRE

PARA SER APLICADA EN AULA

El profesor contará el siguiente mito:

Mito de creación

También se dice que Brahmá después de encontrar la respuesta a su pregunta creó el mundo a través del sonido, es decir, cantó y gracias a ello se fueron creando todas las cosas que conocemos. Emitió un sonido, que hizo vibrar al infinito, desde el cual se fueron formando las cosas. Ese sonido se llama *mantra*.

Su canto decía Ahum, uniendo la primera letra del alfabeto sanscrito con la última, así pegó el principio con el fin, además se agrega el SILENCIO que rodea a la sílaba. Finalmente, la duración de su canto transformó esa primera vibración en OM. Repitió su canto mucho tiempo, hasta el día de hoy canta porque el universo sigue desplegándose. Es un sonido que se siente con todo el cuerpo, que entra por todos los poros abiertos de la piel y se puede usar para concentrar-relajar- la mente vaciándola de palabras. El om se usa como mantra (canto para la concentración y para entrar en conexión con las vibraciones en la que se encuentran los dioses) durante la meditación.

Ejercicio: Practicar el canto de Brahmá mediante un ejercicio de control de la respiración:

Tomamos aire, y decimos Ahum, abriendo la boca en A para juntar los labios en U y cerrar la boca en la M emitiendo solo la vibración MMMM. En la segunda respiración, sólo repetimos Om, recalcando la vibración en la mmm con los labios juntos y así sucesivamente hasta que se vaya armonizando el canto. Sacando la voz desde el bajo vientre y no desde la garganta para que el canto se haga más profundo.

¿Quién dura más emitiendo el sonido?

ACTIVIDAD DE CIERRE

PARA SER APLICADA EN AULA (ALTERNATIVA)



Shiva y Parvati

India, Himachal Pradesh, Sirmaur, siglo XIX

Gouache, oro y plata sobre papel

Imagen: 32,4 x 22,9 cm

Donación de Diandra y Michael Douglas

photo©2011 Museum Associates/LACMA



Parvati venerando a Shiva

India, Madhya Pradesh, Datia, 1750 1800

Gouache, oro y plata sobre papel

Imagen: 20,3 x 14,3 cm

Donación de Jane Greenough Green,

en memoria de Edward Pelton Green

photo©2011 Museum Associates/LACMA

En india los dioses tienen esposa en otras religiones no.

(Información para el profesor):

En India se dice que la esposa del dios es su parte creativa, es ella quien representa su poder. Es como si dijésemos ella manda. Parvati adora a Shiva porque es el ideal de esposa fiel hasta el día de hoy. Se dice que en una de sus vidas anteriores, después de muerto su esposo, se lanzó a la hoguera en donde lo estaban cremando para morir con él. En otro mito se dice que se juntan en un rincón del universo y que mientras se acarician y besan el mundo se crea y cuando logran estar totalmente unidos en un abrazo, el mundo desaparece porque vuelve a la unidad al estado de sueño original. Por eso se muestra esta imagen de Shiva andrógino, que indica la unidad de Shiva-Parvati, cuando se han vuelto uno después del éxtasis.

Debate basado en las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué les parece que los dioses tengan pareja y que sea ella la fuerza del dios?
- 2.- ¿Cómo se podría traspasar esa idea a la pareja humana?
- 3.- ¿Qué piensan de los roles complementarios entre hombres y mujeres?

SÍNTESIS

Canto y danza son dos actividades que permiten entrar en la dinámica del devenir. Al cantar y bailar se despliega el ser en una actividad, es decir, estamos siendo en el presente. Ese es el modo de vivir en contacto con el ritmo cósmico.

Tiempo

- Actividad 1, 30 minutos
- Actividad 2, 30 minutos
- Actividad 3, 15 minutos
- Actividad 4, 30 minutos

EVALUACIÓN

Evaluar la participación y el debate respecto de las preguntas sobre juego. Y la participación en el canto y la meditación.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Brahmá: Dios de la trimurti (tres rostros de la energía creadora) Energía creadora

Mantra: Canto que reproduce los sonidos básicos o las vibraciones sagradas o dioses. Se usa para meditar o para concentrar la mente y entrar en contacto con las energías sutiles que ellos evocan.

Shiva nataraja: Rey de la danza. Creador, destructor del Universo.

Parvati: Consorte de Shiva

Bibliografía

1. **Zimmer, Heinrich (2001)** Mitos y símbolos de la India. Siruela, Madrid.
2. **Flood, Gavin (1998)** El Hinduismo. Cambridge University Press, Madrid.
3. **Daniélou, Alain (2006)** El Shivaísmo y la tradición primordial. Kairós, Barcelona.
4. **Pánikker, Agustín (2001)** El Jainismo. Historia, sociedad, filosofía y práctica. Kairós, Barcelona.