



# **Mandalas**

**A Busca do Equilíbrio**





# **Mandalas**

## **A Busca do Equilíbrio**

**Maria Tereza Franchi**



**BERKANA EDITORA**



# Índice

O Interesse pelas Mandalas .....	15
Tudo é Mandala .....	20
As Mandalas da Natureza .....	23
O Uso das Mandalas .....	25
Rosáceas – as Mandalas Ocidentais .....	27
As Cores das Mandalas e o seu Simb.. .....	32
Azul .....	33
Índigo .....	34
Laranja .....	34
Amarela .....	35
Verde .....	36
Dourada .....	37
Violeta .....	37
Branca .....	38
Vermelha .....	38
Preta .....	39
Alfazema .....	40
Pêssego .....	40
Rosa .....	41
Magenta (ou fúcsia) .....	41
Turquesa .....	42
Cinza .....	42
Associação de Cores .....	43
Preta e rosa .....	43
Preta e vermelha .....	43
Azul e vermelha .....	44
Amarela com preta ou azul-escura ..	44
Vermelha e verde .....	44
Elementos do Símbolo da Mandala .....	45
Significados dos Símbolos das Mandalas...	48

As Linhas .....	48
As Formas .....	48
Círculo .....	49
Quadrado .....	50
Triângulo .....	50
Cruz .....	52
Estrela .....	53
Gotas .....	53
Coração .....	54
Olho .....	55
Mãos .....	55
Infinito .....	56
Arco-íris .....	57
Animais .....	57
Números .....	61
Exercite-se com as Mandalas .....	70
Etapas do Exercício .....	71
Vamos exercitar? .....	76
A Sua Mandala .....	80
Interpretando Mandalas .....	83
Os Chacras e as Mandalas - Exercícios .....	94
Primeiro Chakra – Básico. ....	97
Segundo Chakra – Umbilical. ....	101
Terceiro Chakra – Esplênico .....	105
Quarto Chakra – Cardíaco. ....	109
Quinto Chakra – Laringeo. ....	113
Sexto Chakra – Frontal.....	117
Sétimo Chakra – Coronário .....	121
Bibliografia .....	125



## **Psicologia e Mandalas**

Sendo seres humanos unos, criados à imagem e semelhança de Deus, sempre que temos nossa unidade quebrada ou abalada por algum dos caracteres de nossa personalidade, buscamos reintegrar nossa consciência. E para isso, vamos por diversos caminhos, ensinados por forças que operam no Universo e em nós mesmos.

Como vivemos em um mundo fragmentado, desintegrado, é preciso apreendermos uma compreensão profunda de nós mesmos e do nosso lugar nele.

Em todas as épocas, lugares e culturas, o homem quis traçar esse caminho que o levasse do tempo à eternidade e escolheu a forma do círculo como expressão satisfatória.

No sânscrito, língua clássica da Índia e do hinduísmo, os desenhos circulares são





chamados de mandalas. Representam um microcosmo da realidade ideal, com a qual os devotos das religiões procuram entrar em contato.

No budismo tibetano, as mandalas fazem parte dos costumes religiosos, quando são desenhadas, pintadas e dançadas. Por auxiliarem a concentração e a meditação, transformaram-se em instrumento de culto.

Como fenômeno psicológico, surgem em sonhos, em estados conflitivos e na esquizofrenia. Aparecem, de preferência, após estados de desorientação, pânico ou caos psíquico.

O objetivo é transformar a confusão, em ordem, sem que isso seja consciente. As mandalas representam ordem, equilíbrio e totalidade.

O tema básico das mandalas é o sentimento de um centro da personalidade, uma fonte de energia localizada no centro do interior da alma.

Esse centro é o *si-mesmo* em oposição ao *EU* (ponto de referência da consciência). O *si-mesmo* inclui o consciente e o inconsciente (a totalidade da psique)



O psiquiatra suíço, Carl Gustav Jung associava a mandala com o *SELF*, o centro da personalidade.

Existe no *SELF*, uma camada superficial – o inconsciente pessoal, que repousa sobre uma camada mais profunda – o inconsciente coletivo.

O inconsciente pessoal é formado por complexos de tonalidade emocional, conteúdos que foram conscientes e depois esquecidos, ou reprimidos.

No inconsciente coletivo, estão os conteúdos que nunca estiveram na consciência, nem foram adquiridos. Foram herdados e têm caráter coletivo. São os arquétipos, isto é, formas preexistentes.

Esses arquétipos são conservados tanto no nosso físico, como na nossa alma, como experiências da nossa história. São comuns a todos os seres humanos e uma das formas de representá-los é através das mandalas.

Jung observou que as mandalas surgem espontaneamente, em casos de caos interior. Seriam uma espécie de autocura, brotada de





um impulso instintivo, uma vez que se utiliza dos arquétipos, muitos dos quais, desconhecidos por seus autores.

Há diversas semelhanças entre mandalas feitas por pessoas diferentes. Os temas se repetem. Elas são criações livres da fantasia.

Baseiam-se no círculo, justamente porque a ordem da imagem circular é que compensa a desordem e a perturbação do estado psíquico.

Segundo Jung, as mandalas “são um refúgio seguro da reconciliação interior e da totalidade”.





## **O Interesse pelas Mandalas**

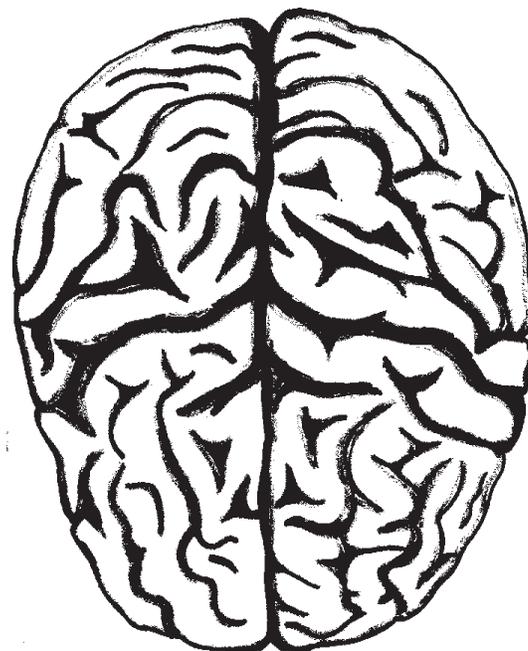
O homem vive uma época de insatisfação total, época em que as aparências são supervalorizadas, em detrimento das essências.

Esta é uma das razões por que observamos um interesse, cada vez maior, pelas mandalas que surgem, com freqüência, na arte e nos exercícios de meditação.

A unilateralidade de nossas avaliações, decorrente da unilateralidade do nosso pensamento, é a grande responsável por essa crescente insatisfação.

O problema maior está em nosso cérebro; ele que, também, tem a forma de uma mandala, lembrando um labirinto bipartido.





O cérebro tem dois hemisférios, porém, nos acostumamos a nos orientar apenas por um, o esquerdo. Este governa o lado direito do corpo e é ele que sabe ler, escrever, calcular, raciocinar, analisar, diferenciar.

O hemisfério direito é responsável pela compreensão do mundo, pelos sentimentos, pela percepção das cores, dos aromas, pelas coisas artísticas e vibrações do lado esquerdo do corpo.



Nós, ocidentais, priorizamos o hemisfério esquerdo do cérebro. Somos, pois, intelectualizados.

O intelecto, sobrepondo-se às faculdades da alma, provoca uma perigosa cisão entre ele e a psique. Isso é como a morte do homem, pois o rebaixa e o despersonaliza. Ele se torna incapaz de participar na vida das coisas e das pessoas, do que só a alma é capaz. Isto é um princípio de desintegração

Quando o intelecto ocupa lugar inferior, o mundo do subconsciente é assimilado e transfigurado harmoniosamente, visando à reconquista da autoconsciência: um eu, que não é o eu de cada um, mas o EU, a consciência pura.

Qual seria o ideal? Esquerdo ou direito? Como sempre, a virtude está no meio.

A solução, a harmonização se localiza na estrutura que interliga as duas metades – a trabécula (pequena trave de sustentação, constituída de tecido conjuntivo). É ela que vai estimular ao mesmo tempo os dois hemisférios. Ninguém pode ser unilateral: intelectualizado



como os ocidentais, ou asceta, como os orientais.

A música é usada, em cultos festivos do Oriente e do Ocidente, para estimular o lado direito do cérebro. O esquerdo é distraído através de mantras monótonos ou recitação de rosário.

Incensos e banquetes também servem para estimular o hemisfério direito.

Isso é feito com o objetivo de se deslocar para o meio, o centro de gravidade do cérebro.

Para se encontrar o centro, a visão é importantíssima.

As culturas ocidentais criaram as rosáceas – uma das formas das mandalas. Elas unem luz, cor e forma. E como elas desapareceram de suas artes e consciências, os ocidentais passaram a compreender o mundo de modo racional e fragmentado. Assim, o lado esquerdo prevaleceu sobre o direito.

Contudo, podemos afirmar que as mandalas jamais desapareceram ou desaparecerão. A roda – parte de qualquer engrenagem – símbolo da técnica, é uma mandala.



Vivemos uma época de redescoberta da nossa mandala interior. Buscamos nossas raízes, iremos buscá-las sempre, mesmo predominando apenas um dos hemisférios cerebrais, no centro da mandala sobreviverá o pólo oposto.

No momento em que os opostos se equilibram na consciência, vivemos momentos de clareza e experimentamos uma realidade de harmonia e paz.

