

## Capítulo 11

### A mandala

A origem das mandalas é tão antiga quanto a própria natureza.

Se observarmos um galho de árvore ou um floco de neve através de um microscópio, as formas reveladas são verdadeiras mandalas, fato que se repete quando se observa o olho humano tendo a pupila como elemento central e a íris completando a configuração geométrica. Flores, sementes e pedras preciosas encontradas na natureza exprimem essa harmoniosa figura, geralmente, caracterizada por formas concêntricas em torno de um centro focal. Elas evocam nossa origem ovóide, o planeta em que vivemos, o ventre materno, a cúpula celeste, nosso mundo interior; enfim, toda nossa existência nos remete a essa forma cujo círculo sagrado é representado pelo Divino zero, que é a origem de todas as coisas. Seja pela harmonia ou pela natureza divina que ela exprime, essas formas geométricas emanam uma energia, que permite ao observador ingressar em um estado mental receptivo.

Por isso, os místicos de Oriente vêm usando há séculos as mandalas destinadas a aumentar a concentração, tornando a mente humana mais calma. A mandala é uma palavra de origem sânscrita que significa: centro, circunferência.

### Origem das mandalas

Desde cedo a humanidade se expressa em formas circulares. Para comprovar essa afirmação, encontram-se vários vestígios em antigos detalhes rupestres na África, Europa e América do Norte. Em razão do volume dessa manifestação, somos capazes de deduzir a sua importância. Muito embora se desconheça o objetivo desses desenhos, se voltarmos um pouco na história natural de nossa existência talvez possamos compreender o significado dos círculos que formam as enigmáticas mandalas. Crescemos por meio da fecundação de um ovo (óvulo), atravessamos uma passagem tubular envolvida numa série de músculos circulares para, finalmente, chegarmos ao mundo através de uma abertura circular. Após o nascimento do ser humano, que ocorre num planeta também cuja forma é circular, entramos em contato com a primeira forma: o peito da mãe, também circular, num corpo formado de átomos que se movimentam através de padrões curvos.

A experiência descrita acima, codificada em nosso corpo, nos predispõe a reagir ao círculo. A vida dos antigos seres humanos também explica a importância do uso dessa forma, já que o contato do ser humano com a natureza era maior e, por isso, a influência do Sol (forma circular por excelência) era reverenciada em diversos rituais. O astro era considerado fundamental para as atividades de sobrevivência da raça humana, entre elas destacam-se as principais: a caça e a colheita. Tais atividades eram realizadas à luz do dia e, ao cair da noite, todas as pessoas se reuniam em torno de fogueiras agrupando-se naturalmente em círculos a fim de receber o calor do fogo que estava estrategicamente posicionado no centro da roda.

Durante o dia, a luz do Sol acompanhava os seres humanos despertados pela própria presença solar. Com a chegada da noite, a ausência do Sol permitia que os homens dormissem. A alternância entre o sono noturno e a vigília diurna regulada pela luz do Sol nos faz compreender a simbologia desse astro como o estímulo da vigília, da consciência dos homens. Da mesma forma, a Lua também era reverenciada pelos homens como sendo o símbolo natural do poder de influenciar a vida humana, fato que ainda é lembrado em nossos dias pelo reconhecido poder da Lua sobre as águas.

Antigas mandalas lavradas em vários lugares do mundo revelam a importância que esses dois corpos celestes exerciam na vida dos terrestres. O círculo tem influenciado

também os rituais humanos tentando por meio deles canalizar a experiência do sagrado. Algumas tribos indígenas iniciam seus rituais religiosos estabelecendo um círculo divino. Danças e cânticos feitos em círculos são realizados utilizando formas circulares.

Os dervixes dançam em forma circular para, desse modo, promover sua harmonização junto às forças celestes. A cerimônia da dança do Sol, feita pelos índios das planícies alcança seu ponto mais dramático quando estes ficam balançando seus corpos suspensos por uma corda que gira lentamente ao redor de um mastro central.

Para os povos que percebem no círculo o reflexo da essência divina, criá-lo significa um ato sagrado por meio do qual eles tentam se harmonizar com as forças divinas do universo, imaginando que o resultado dessa ação seja a virtude. Por essa razão, o contato com as realidades sagradas, promovido por meio do círculo, é considerado um benefício em culturas como as dos Navajos. Para esses povos, a doença é vista como um desequilíbrio e, por isso, o curandeiro navajo executa um ritual desenhando uma mandala com areia colorida e, em seguida, coloca o doente no centro. Acredita-se que a ordem sagrada da mandala é capaz de restaurar a harmonia provocando o restabelecimento da saúde. Já para os tibetanos, a mandala serve como um auxiliar visual para a meditação.

A procura da mandala para atingir estados mentais diferenciados também é conhecida na Europa. Como exemplo, podemos mencionar as catedrais góticas com seus belos vitrais em forma de rosetões. As igrejas medievais da Europa mostram as mandalas por meio de labirintos circulares desenhados nos ladrilhos do piso, representando a peregrinação à cidade santa de Jerusalém.

Para o famoso psicanalista Jung, as mandalas simbolizam um refúgio seguro de reconciliação com a unidade, um encontro indispensável no processo de evolução pessoal e de experiência espiritual. Essa visão jungiana é a que nos interessa como prática a fim de experimentar o equilíbrio da unidade, uma vez que nossa sociedade tem manifestado comportamentos desequilibrados, fruto das atitudes extremas, da polarização em que vivemos.

A prática da mandala torna-se, pois, uma atividade bela e atraente em razão dos benefícios que produz. Isso foi revelado pelo próprio Jung como resultado da prática das experiências realizadas com seus pacientes.

## **Exercício**

Para usar uma mandala como instrumento de relaxamento, focalize o centro da configuração, excluindo de sua mente qualquer outro pensamento. Depois de concentrar-se durante alguns minutos, sua mente se tornará mais calma, sendo o costumeiro diálogo interno e os pensamentos agitados substituídos por um agradável estado de tranqüilidade. Com um pouco de prática, essa técnica elimina rapidamente qualquer pensamento indesejado. Você será capaz de ingressar em um estado de consciência relaxado, no qual o lado direito do cérebro cria prontamente suas imagens e as idéias e intuições lhe vêm facilmente à mente. Você pode experimentar essa sensação utilizando a mandala reproduzida a seguir.

Inicialmente, os olhos são tentados a divagar e você terá de concentrar-se para mantê-los focalizados bem no centro da mandala. O lado direito do cérebro é afeito a lidar com as formas e a visualizar a imagem como um todo. Por isso, não é preciso explorar os diferentes detalhes da mesma. Em contrapartida, o lado esquerdo quer analisar as formas, contar as diferentes repetições e, de modo geral, procurar entender qual é a sua lógica. Mas, com um pouco de perseverança, o lado direito prevalece e, com isso, você atinge um estado agradável e repousado, no qual o lado direito pode criar imagens e trazer-lhe discernimentos livres do costumeiro domínio do modo de pensar do hemisfério esquerdo do cérebro.

O desejo de compartilhar suas experiências, de ensinar e orientar outros para as mesmas percepções inspirou a mística europeia Hildegard Bingen a criar mandalas. Por intermédio delas, Hildegard procurou transmitir sua compreensão de Deus, obtida em visões místicas. Essa santa cristã do século XI descreveu a imagem de Deus como:

*“Um trono real com um círculo ao seu redor, onde se senta uma certa pessoa viva, cheia de uma luz de maravilhosa glória. E dessa pessoa tão cheia de luz que ocupa o trono se estende um grande círculo dourado como o do Sol nascente. E ele não tem fim.”*

Em outra visão, Hildegarda de Bingen disse ter visto uma roda centrada, como um útero no peito de um ser majestoso. Ela afirma: “Assim como a roda encerra em si o que está oculto dentro dela, assim também a Santa Divindade tudo encerra dentro de si mesma, sem limitações, e também a tudo excede”\*.

As experiências místicas de Hildegarda compeliram-na a começar um trabalho criativo com textos e ilustrações. Essa atividade pareceu-lhe servir como uma celebração do que tinha visto, um modo de fornecer um repositório para suas experiências luminosas, e uma tentativa de levar informação aos outros de uma forma que eles pudessem entender e considerar útil. A criação de mandalas foi benéfica para a saúde de Hildegarda, que iniciara seu trabalho muito doente. Quando ela começou com a atividade das mandalas, os sintomas começaram a desaparecer.

Muitos foram os místicos europeus que, através da criação e pesquisas das mandalas, alcançaram estados mentais superiores. E para percorrer seu caminho, daremos início a uma série de instruções para que você, que está nos acompanhando, possa experimentar por meio de uma nova exercitação uma outra forma de usufruir o estado de paz e quietude que o acesso ao lado direito nos proporciona.

## **Criação de uma mandala**

Dentro da mandala encontram expressão os motivos do passado comum de todos os seres humanos e os símbolos da experiência pessoal; e, no centro da mandala, reconhecemos o lugar em que a força psíquica se move em direção à auto-realização ou totalidade.

Àquilo que conhecemos sobre nós mesmos chamamos de personalidade. A personalidade (sobre a qual falamos mais amplamente no capítulo 12) é, no começo da vida, formada a partir da essência, que funciona como uma teia que sustenta a identidade individual. Nessa relação há um ritmo vitalício de separação e de união da personalidade – essência, governando a vida psíquica. Segundo Edward Edinger\*\*: “Os ritmos dessa dança, à medida que a personalidade aparentemente se aproxima e depois se afasta da essência, reflete-se na forma das mandalas”. Através da criação das mandalas, podemos dar atenção à linguagem de nossa essência, cujo dinamismo reside no inconsciente, isto é, na parte de nossa psique incognoscível para nós. As mandalas contêm e organizam energias do inconsciente numa forma que pode ser assimilada pela consciência.

Jung estimulava seus pacientes a dar asas a sua imaginação e criar mandalas de modo espontâneo.

Segundo a arte-terapeuta Suzanne F. Fincher, seguidora da teoria de Jung e autora do livro *Autoconhecimento através das mandalas* essa utilização da mandala é considerada comparável a de certas civilizações em seus rituais religiosos; porém não é necessário limitar-se ao seu aspecto religioso ou terapêutico; a mandala pode ser empregada como um veículo de autodescoberta.

Quando criamos uma mandala, podemos compreender, por meio de seus símbolos, a nossa identidade num determinado momento de nossas vidas. O círculo desenhado é capaz de expressar conflitos internos que podem emergir por meio da mandala, produzindo uma descarga de tensão, que pode vir a gerar no indivíduo um efeito tranqüilizante, efeito que também pode ser experimentado pelo simples fato de traçar um círculo, dando à pessoa a impressão de que esse círculo lhe outorga um lugar no espaço, trazendo uma sensação de estar protegido.

Segundo Suzanne Fincher, quando fazemos uma criação espontânea de cor e forma dentro de um círculo, atraímos para nós a cura e a autodescoberta pessoal.

Jung escreveu que, quando o *self* (centro ou essência) encontra expressão nesses desenhos, o inconsciente reage reforçando uma atitude de devoção à vida.

Ao trabalhar com a mandala, podemos vivenciar momentos de clareza em que opostos se equilibram na consciência e experimentam uma realidade mais harmônica e significativa.

### **Como começar com a mandala?**

Antes de tudo, devemos escolher os materiais que podem ser os mais variados possíveis, passando por argila, pedras, tintas, lápis, flores, areia, couro, madeira ou tecido. As possibilidades são ilimitadas. As mandalas podem ser criadas em grupo ou individualmente. Aqui, vamos nos ocupar das mandalas preparadas individualmente. As instruções para o desenho das mandalas são adaptadas de Kellogg, 1978. Os materiais sugeridos são os seguintes:

- papel de desenho branco ou preto, 30cm x 45cm
- pastéis a óleo, giz colorido, canetas hidrográficas ou tintas
- papel em forma de disco de 25cm
- bloco e caneta ou lápis
- régua e compasso (opcionais)

Papel branco e resistente para desenho do tipo *canson* parece ser o mais adequado para desenhar mandalas. No entanto, papéis de diferentes cores também podem ser usados, inclusive o preto que promove contrastes interessantes ao utilizar o giz de cores vivas.

Folhas soltas parecem melhores para desenhar. Blocos para desenho podem ser usados para a criação de mandalas. Assim como podem ser feitas em papéis avulsos, embora o problema, nesse caso, seja guardá-los. Mandalas em folhas pequenas tendem a parecer contraídas. ... claro que isso é uma questão de escolha pessoal. O ideal é usar o papel com o qual você se sente bem.

Crie um ambiente agradável para desenhar suas mandalas e procure não ser interrompido pelo menos durante uma hora. O melhor lugar para realizar esse exercício é um espaço que seja só seu, no qual você não seja interrompido durante essa primeira hora. Tome as providências para ter luz em abundância que o ajude a enxergar com clareza. O silêncio ou uma música agradável criam uma atmosfera produtiva. Acender uma vela ou queimar um incenso podem ajudá-lo a se concentrar nesse trabalho como uma atividade fora da sua rotina habitual. Antes de começar a trabalhar, arrume seu material, sente-se confortavelmente e relaxe a mente para favorecer a sua criatividade. Enquanto realiza o desenho procure não pensar, não se envolver na rede mental das preocupações e responsabilidades diárias. Não faça julgamentos porque não existe mandala certa ou errada, o que cada um coloca no desenho refere-se ao seu estado emocional naquele momento. Por essa razão, a escolha de cores e formas deve ser feita deixando-se guiar pela intuição.

Uma vez relaxado, experimente, se quiser, fechar os olhos e focalizar sua atenção em seu interior. Você pode notar formas, cores e configurações dançando diante de sua tela mental. Agora, sem pensar, selecione uma cor, forma ou sentimento e inicie a sua mandala. Se nada lhe ocorrer, simplesmente, abra os olhos e olhe para as cores que estão diante de você. Guiado pela visão interior, ou simplesmente mostrando-se sensível às cores em si mesmas, escolha uma delas para começar a sua mandala. Procure sentir a cor que escolhe. Em seguida, desenhe um círculo. Faça um círculo à mão livre, com compasso ou use um prato para fazer o contorno em forma circular.

Continue a pensar o mínimo possível, preencha o círculo com cores e formas livremente. Comece pelo centro ou ao redor da borda do círculo. Não importa por onde comece, não existem normas. Você pode desenhar um padrão por você reconhecido ou formas espontâneas. Trabalhe até sentir que está concluindo a tarefa. Uma vez concluído o desenho, a próxima etapa consiste em identificar a posição da mandala. Para isso, deve-se girar o desenho em todos os ângulos até que você seja capaz de perceber a posição adequada. Marque com uma letra a parte de cima, siga sua intuição para realizar essa etapa. Numerar a mandala, datá-la e colocar um título pode ser muito útil como referência futura. Esse procedimento é muito importante.

A meditação utilizando a mandala pode terminar aqui, se quiser. Muitos sentem uma satisfação inefável ao concluí-la. Algumas pessoas relutam em afastar desse sentimento o foco de sua experiência. A simples concentração na mandala, deleitando os olhos com as formas e as cores, oferece um valioso *feedback* visual.

Se quiser ter uma outra experiência, imagine-se caminhando sobre a mandala, como se ela fosse a sala de sua casa. Feito isso, pergunte a si mesmo como você se sente: bem ou mal? Qual é o estado emocional que está experimentando ao passear pela mandala? Você pode ampliar a sua experiência para além das imagens e sensações, incorporando, se desejar, o uso de palavras, associações e formas mentais. Esse recurso pode ajudá-lo a entender imagens inconscientemente plasmadas de forma simbólica na mandala. Para começar, nomeie sua mandala. Esse nome deve refletir a sua primeira impressão ao olhar o seu desenho. Caso você tenha muito a dizer sobre a sua mandala, anote todos os adjetivos que encontrar em uma folha em branco ou em um caderno. ... interessante; e ao fazer esta prática, tente entender cada parte de sua mandala isoladamente. Com isso, você poderá compreender melhor o significado de uma série inteira, isto é, de sua mandala na totalidade.

Agora, experimente compreender o significado das cores utilizadas na mandala. Perceba qual é a cor dominante e analise também a cor menos aparente. Anote as palavras ou sentimentos que surgem ao reparar nas cores. Em seguida, observe os números e formas. Anote também todas as percepções na folha ou caderno que estiver usando para esse fim. Tente compreender o significado das palavras e sentimentos que lhe vêm à mente. A associação de cores, números e formas permitirá a você criar um vocabulário individual. Essa compreensão será muito importante para entender o mundo misterioso da mandala. Quando a pessoa analisa suas mandalas seguindo os passos aqui descritos, ela será capaz de obter importantes informações que lhe permitirão avançar na compreensão dos processos internos a partir da parte visual. A compreensão de tais processos internos torna-se elemento importantíssimo, consciente e disponível, para o desenvolvimento do indivíduo. Esse processamento completo da informação mostra o envolvimento dos dois hemisférios cerebrais, utilizando-se tanto as habilidades visuais/espaciais do cérebro como as verbais.

### **Qual é o significado das cores nas mandalas?**

Existem vários sistemas de cores e muitas interpretações com relação a esse elemento e sua utilização na criação de uma mandala.

Para sintetizar a explicação, usaremos alguns conceitos de Kellogg (1978) identificados em seu trabalho clínico com a mandala. Embora a informação clínica não seja a proposta principal de nosso trabalho, elas nos permitem fornecer alguns dados interessantes.

O preto e o rosa juntos revelam sentimentos negativos sobre a própria pessoa. Nas mandalas, essas cores podem ser um sinal para dar início a intervenções que melhorem a saúde e o bem-estar físico e emocional. Por exemplo, talvez seja conveniente precaver-se contra acidentes, renovar as ligações com os entes queridos ou discriminar e contestar pensamentos autodepreciativos. Essa combinação de cores pode aparecer antes mesmo que você tenha consciência da sua negatividade e, assim, alertá-lo para que tome precauções capazes de evitar uma dor desnecessária.

O preto e o vermelho nas mandalas são, para Kellogg, indicadores de depressão e de raiva experimentadas simultaneamente. Essas duas cores juntas sugerem que os sentimentos podem ser exteriorizados de forma expressiva. A mandala, quando usada como instrumento de evolução pessoal, é um substituto satisfatório para o mau humor, para as palavras ríspidas ou para o comportamento punitivo, que, de outro modo, seriam dirigidos aos outros.

A combinação do azul e do vermelho nas mandalas assinala um certo tipo de conflito. Kellogg associa essas cores com a luta mitológica contra o dragão, um combate no qual o jovem herói desafia o animal e conquista a vitória. A batalha do herói parece expressar o combate universal para libertar-se – a consciência e a identidade – da matriz parental da infância. Kellogg vê esse conflito revelado pelas cores nas mandalas quando, numa série de desenhos, o roxo é substituído pelo azul-escuro e pelo vermelho, os quais, por sua vez, abrem caminho para o amarelo.

*“O vermelho e azul-escuro separam-se do roxo-escuro original apenas para se tornarem antagonistas. O conflito é finalmente resolvido quando o ego e a autoconsciência nascem no sol do eu, o amarelo.” Kellogg, 1978.*

Nas mandalas, o uso do amarelo com preto ou o azul-escuro revelam vulnerabilidade à inflação alternando-se com uma baixa auto-estima. “A postura expansiva do ego é constantemente ameaçada pela polaridade oposta. Ou se é Tudo (...) ou absolutamente Nada” (ibid.,75). “O amarelo com preto ou com azul-escuro pode também simbolizar um humor que oscila entre os extremos da exaltação e da depressão. Quando essas cores aparecem nas mandalas, pode-se considerar a necessidade de um sério trabalho interior para descobrir o verdadeiro eu e o poder legítimo da pessoa.”

Segundo Kellogg, o vermelho e o verde juntos nas mandalas indicam conflito. Por exemplo, o vermelho pode simbolizar necessidade; e o verde anular a expressão dessa necessidade. Há casos em que ela é um sinal de que devemos acalantar a nossa criança interior.

Dentro desta temática as cores tem também outro nível de significado determinado pelas suas inter-relações, tema que não aprofundamos neste capítulo, mas o abordado chama a atenção para o fato delas fornecer, diretrizes importantes na compreensão de nosso mundo interno através das mandalas.