



HUMANIVERSIDADE HOLÍSTICA

Mandalas e Yantras



Alameda dos Guaramomis, 1055 – Moema – São Paulo – SP – 04076-012

Telefones: 5055-0880 Fone/Fax: 5055-2800

Site: www.humaniversidade.com.br - E-Mail: humaniversidade@uol.com.br

Humaniversidade formando você um dos mais dedicados e competentes terapeutas do planeta

Índice

Matéria:

Páginas:

O que é mandala?_____	02
As mandalas são desenhos sagrados_____	02
O contorno da mandala_____	03
O núcleo da mandala_____	04
O ponto na mandala_____	04
O triangulo na mandala_____	04
A estrela na mandala_____	04
O círculo na mandala_____	04
O quadrado na mandala_____	04
A meia Lua na mandala_____	04
A lótus na mandala_____	05
Tipos de yantras_____	05
Classes de yantras_____	05
A Raksha Yantra_____	05
Primeiros exercícios com mandalas_____	05
Outros exercícios_____	06
1. A questão do Julgamento_____	06
2. Cortando o que Não Serve Mais_____	07
3. Nada Dura Para Sempre_____	07
4. Trabalhando a Cura com as Mandalas_____	07
Instruções para meditação da mandala_____	09
Lista de Mandalas_____	10

O que é Mandala?

Mandala, ou Yantra como também pode ser chamado, é um projeto geométrico que age como uma ferramenta eficiente para contemplação, concentração e meditação;

A Mandala é chamada "forma energia". A idéia é que toda forma emite uma frequência específica e uma energia;

Ela é como uma gravura e para cada mandala há um significado específico;

Existem vários tipos de mandalas e elas são chaves sagradas para estabelecer ressonância com as energias do microcosmo e do macrocosmo;

É projetado de modo que o olho é carregado ao centro, e muito frequentemente elas são simétricas.

Pode ser desenhada em papel, madeira, metal, ou terra;

Toda Mandala começa do centro, frequentemente marcado por um ponto central (BINDU) e termina com o quadrado exterior. Isto representa o sentido de evolução universal, começando de "éter" e finalizando com "terra".

A maioria das Mandalas são compostas das formas geométricas já apresentadas, mas às vezes encontramos outros elementos inclusos no projeto de uma mandala tais como: pontas de flecha, tridentes, etc com o propósito de representar e direções de ação às energias do YANTRIC.

Conclui-se que uma mandala é um instrumento espiritual complexo na prática do tantric (SADHANA).

Ela pede a calma e enfoca as atividades da mente, e por sua automável-sugestão positiva tem impacto benéfico a saúde e a mente.

A chave sagrada para usar as Mandalas em meditação é a RESSONÂNCIA.

O processo de RESSONÂNCIA é estabelecida por foco mental na imagem da Mandala.

Quando a RESSONÂNCIA é parada, a energia desaparece.

As Mandalas são Desenhos Sagrados

Aprendi a usar a energia das mandalas num momento de vida muito especial, em que eu sentia que era necessário mudar minhas vibrações. Comecei pintando uma mandala por dia, dentre os muitos desenhos que, não sei porque, havia reunido durante anos. Para não danificar os meus arquivos, fiz cópias xerox e eram essas cópias que eu pintava com lápis de cor. Fazia isso toda a manhã, bem cedo, como uma obrigação essencial, antes de dar início às atividades cotidianas.

As mandalas são símbolos ancestrais, como um campo energético de muita força. Elas atuam dentro de nossas estruturas independente da sintonia que tenhamos com elas. Isto é, se você se sentar e ficar olhando par, uma mandala, sua energia será modificada, mesmo que não esteja desejando que isso aconteça conscientemente.

E assim aconteceu comigo. A rotina de colorir mandalas aos poucos me trouxe força para criar novas estruturas dentro da minha vida, que me ajudaram a sair do ponto onde estava.

Mas isso foi só um primeiro passo. Com a continuidade, ocorreram alterações mais profundas na minha energia e meus caminhos foram se tornando muito definidos. Comecei, então, a saber o que queria fazer com os vários aspectos da minha existência, principalmente com relação à necessidade interna de ser produtiva.

Por serem desenhos sagrados, as modificações energéticas e espirituais trazidas pelas mandalas estão dirigidas por uma força superior ao nosso entendimento; nossas vibrações são alteradas para melhor e toda força existente é bem direcionada, conduzindo-nos ao caminho que nos está destinado como nosso.

Esse bloco contém desenhos de mandalas ocidentais e orientais, que fiz com meu filho Juarez. Cada um dos desenhos está acompanhado de uma frase, pois a idéia é que a mandala seja colocada em uma posição em que possa ser vista por alguns momentos, diariamente. Assim, ela poderá vibrar no ambiente em que está, melhorando o campo energético. Lembre-se sempre que uma mandala representa o Universo. No seu interior se abrigam as forças da natureza, representadas num simbolismo perfeito. Cada mandala cria um campo de poder, um espaço sagrado, onde essas energias se instalam.

Os desenhos podem ser coloridos por quem desejar fazê-lo, tornando-se algo mais pessoal. Eles também servem para exercícios, que estão descritos adiante. O primeiro elemento que compõe o desenho de uma mandala é o ponto central. Ele pode estar marcado ou não, mas é perfeitamente fácil perceber sua existência, pois é ao redor dele que o desenho flui. Este elemento da mandala não pertence ao mundo

material. Além de ser o foco para onde se conduz o olhar, ele também representa seu núcleo essencial. Está ali a força da mandala.

Outro elemento importante é a circunferência que delimita a mandala, separando o espaço reservado ao sagrado do profano. Esta linha é traçada tendo como origem o próprio ponto central. O espaço circular formado e limitado pela circunferência é preenchido com desenhos e elementos com as mais variadas ligações simbólicas, de acordo com os objetivos que se tem para a mandala criada.

Como é um desenho geométrico, a mandala tem todo um simbolismo adicional que está contido nos números e nas formas que a compõem. O significado e a teoria das cores também devem ser levados em conta ao analisar uma mandala.

Os desenhos das mandalas podem ser usados para meditar, mas também irradiarão sua energia em ambientes onde forem colocados. O pior lugar para deixá-los é uma gaveta, pois eles foram feitos para serem vistos. Se usá-los para meditar ou apenas para receber sua energia, você deve ficar em contato com cada um deles por um tempo nunca inferior a quinze minutos. Cada vez que for sintonizar com uma mandala, procure se colocar no estado de espírito certo para receber uma maior quantidade de energia. É importante escolher um local adequado, tranquilo, limpo e, se possível, isolado. Barulhos e movimento de outras pessoas impedem uma boa concentração. Também é muito gostoso fazer as meditações ao ar livre, quando o tempo assim permite.

Se quiser obter um resultado rápido, faça contato diário com as mandalas, insistindo pelo menos por um mês. Sua força vital será alterada, sua alma receberá mais luz, sendo fácil que a partir daí as alterações se sucedam positivamente. Essas modificações serão percebidas tanto na esfera material quanto na espiritual.

Talvez lhe agrade ter uma mandala no seu local de trabalho, para poder de vez em quando usá-la para reforço energético. Copie uma do bloco e pinte com giz de cera ou lápis de cor. Depois plastifique.

Você também pode usar o desenho para cobrir a capa de uma agenda ou caderno. Assim, por perto, a mandala vai atuar não só na sua energia pessoal, mas na de todos que se aproximarem de você enquanto trabalha.

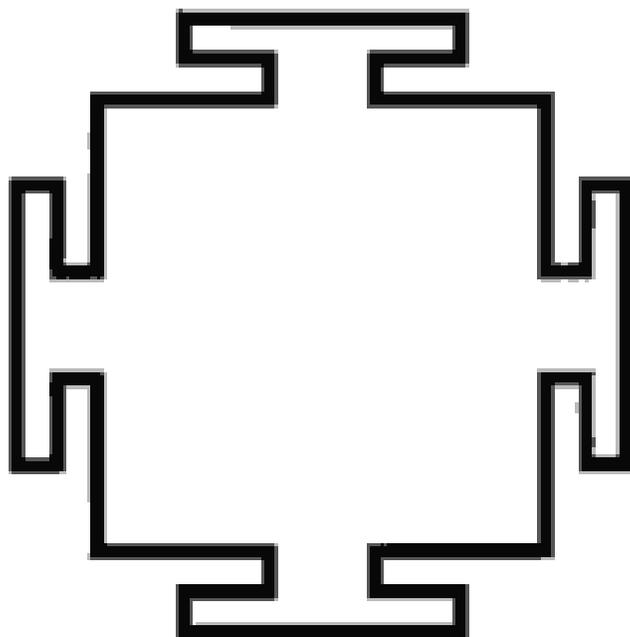
Mais um detalhe importante. Ao sintonizar a energia de uma mandala, dê atenção à sua respiração. Procure não deixar a boca aberta, tranquilize o ritmo respiratório antes de começar. Ao respirar você não está apenas colocando ar para dentro, mas também absorvendo o PRANA, que é como os indianos chamam o princípio divino universal de energia. Toda força deriva desse princípio, por isso dê atenção, durante todo o tempo que estiver perto de uma mandala, à forma como respira.

Espero que cada leitor possa receber das mandalas os benéficos dos quais necessita para seguir seu caminho de iluminação.

A magia dos yantras somente funciona com um sentimento verdadeiro de fé, ou com a entonação dos mantram das divindades ou dos Bija Mantram, Bija Akshara, que representa Deus e a lama do mantram.

O Contorno da Mandala

O Contorno da Mandala é delimitado no exterior por uma linha ou um grupo de linhas formando seu perímetro. Essas linhas marginais têm a função de manter, conter e prevenir a perda das forças representadas pelo núcleo estrutura da Mandala



O Núcleo da Mandala

O núcleo da Mandala é composto de uma ou várias formas geométricas como: pontos, linhas, triângulos, quadrados, círculos e lótus, etc

Cada uma das formas representa caminhos diferentes para as energias sutis.



O Ponto na Mandala

O Ponto (BINDU)

Expressa a energia e a concentração intensa.

Pode ser evidenciada como uma espécie de energia depositada que pode na verdade irradiar energia sob outros formulários;

O ponto é usualmente circundado por superfícies diferentes, como por um triângulo, um hexagon, um círculo, etc;

O ponto é especificado BINDU; no tantra BINDU é simbolicamente considerado ser o SHIVA ele mesmo, a fonte da criação.

O Triângulo na Mandala

O triângulo (TRIKONA)

É o símbolo de SHAKTI, a energia feminina ou aspecto de Criação. Representa o fogo, emoção e a ação;

O triângulo o YONI, o órgão sexual feminino e o símbolo da fonte suprema do Universo;

Quando o triângulo está apontando para cima isto expressa aspiração espiritual intensa.

A Estrela na Mandala

A Estrela De Seis Pontas (SHATKONA)

Uma combinação típica frequentemente encontrada na estrutura gráfica de uma mandala é a sobreposição de dois triângulos, um apontando para cima e o outro para baixo, formando uma estrela com seis pontos;

Representa o sindicato de PURUSHA e PRAKRITI ou SHIVA-SHAKTI, sem que lá podia estar nenhuma Criação.

O Círculo na Mandala

O Círculo (CHAKRA)

O círculo representa a rotação, um movimento estreitamente ligado à forma de espiral que é fundamental na evolução do Macrocosmo;

Representa também a perfeição e na série dos cinco elementos fundamentais isto ele representa o ar. (VAYU TATTVA).

O Quadrado na Mandala

Quadrado (BHUPURA)

•O quadrado é usualmente o limite exterior da mandala e simbolicamente, isto representa a terra do elemento (PRITHIVI TATTVA).

A meia Lua na Mandala

Meia Lua

•A meia lua representa a água, sendo que esta pode ser representada por pétalas ou flores de lótus..

A Lótus na Mandala

A Lótus (PADMA)

O símbolo da lótus é um símbolo de pureza, da água e da variedade;

A inclusão de uma lótus em uma mandala representa liberdade de interferência múltipla com o exterior (pureza) e expressa a força absoluta da Pessoa Suprema.

Tipos de Yantras

Existem 2 tipos de yantras:

Puja yantra para o culta Ganesha-yantra, Dhurga-yantra, Vishnu-yantra, gauro-yantra, Kally-yabtra, Tara-yantra, Kampla-yantra, Shri-yantra, etc...

Raksha Yantra para proteção, podem ser usados como talismã.

Classes de Yantras

Existem 3 classes de yantras:

Raksha Yantra, são de proteção.

Devata yantra, convocação dos deuses e usado em rituais.

Dhyana yantra, para meditação e representa as 10 grandes mães. Kally, Shodasi, Chhinnamasta, Dhummayati, Bagala, Kampla, Bhuvamesvari, Matangi, Tara e Bhavari.

A Raksha Yantra

1º saumya ou aghora (yantras benéficos) para proteger do mal, cura de enfermidades, proporciona paz interior, amor e afeto, atrai riqueza, sucesso, êxito nos estudos, ajuda as crianças na fase de crescimento, facilita o comércio e a agricultura.

2º krura ou ghora (maléficos) são utilizados para provocar a destruição do inimigo entre eles: adoecimento, dores, enlouquecimento, desgraças e até a morte.

Primeiros Exercícios com Mandalas

Trabalhar nossa energia física e espiritual sempre é interessante. Quando este trabalho é feito com mandalas, ele se torna algo mais que um simples exercício, pois você está lidando com algo sagrado.

o princípio das atividades sugeridas com as mandalas é deixar que nossa energia seja trabalhada por elas, que vão realizando as alterações sem muita interferência da nossa consciência.

Você pode colorir os desenhos do bloco, copiá-los ou apenas usá-los como um foco visual para meditação. Tanto nas meditações abstratas, como naquelas com uma finalidade temática, as mandalas são de grande ajuda. A mandala requer sempre uma postura interior de quem sabe que está envolvido com algo sagrado, algo que está além do mundo material. Não que isso precise ser complicado, mas deve-se dar atenção a alguns detalhes.

E importante escolher, para colorir e meditar com sua mandala, um local onde não seja interrompido, para que a continuidade da tarefa não seja comprometida. Esse lugar pode ser dentro ou fora de casa. Preste atenção ao que vai ficar vendo enquanto trabalha e quando fizer uma pausa, as flores, as paisagens e o verde podem ser mais interessantes ao ar livre. Já num ambiente interno, quadros e cores suaves vão facilitar sua harmonização.

Procure ter tempo suficiente para realizar toda sua atividade de uma vez só, sabendo que para isso vai necessitar de mais ou menos meia hora. Essa não é uma condição essencial, mas o resultado do processo pode ser alterado se ele for feito em etapas.

Dê atenção também aos sons - nada que perturbe é indicado. Pode haver um fundo musical, desde que não distraia muito sua mente do que faz. Odores também influem; se você gosta, pode usar incenso ou óleos aromáticos.

Para trabalhar, vista roupas claras, limpas e folgadas, assim sua energia vai poder circular livremente. Roupas que você já usou na rua podem trazer alguns resíduos de energias alheias à sua, que terminam interferindo em você, é melhor retirá-las.

Antes de começar, separe previamente todo o material que vai usar. Lápis de cor e giz de cera são bons para colorir os desenhos, mas nada impede que você use tintas para pintá-los.

Aqueles que não possuem tempo, nem gostam desse tipo de atividade, têm uma maneira simples de aproveitar também a energia das mandalas. Basta gastar alguns minutos por dia olhando o desenho de uma delas e refletindo sobre a frase que o acompanha.

Uma sessão com as mandalas deve ter cinco pontos bem observados, pois não se deverá ficar só na pintura do desenho, que é apenas a primeira parte.

Uma segunda etapa, depois de terminado o trabalho de colorir a mandala, compreende a contemplação do desenho, com adequada respiração, que são mais dois pontos importantes.

Observe seu trabalho depois que tiver terminado de colorir a mandala. Primeiro analise-o criticamente, fazendo uma avaliação do resultado obtido. Também perceba claramente como se sentiu enquanto o fazia e depois qual foi sua reação ao olhar o resultado. Em seguida, continue olhando o desenho, deixando aos poucos de formar conceitos. Dedique-se apenas a examiná-lo, sem prolongar as emoções e sensações que antes poderiam ter surgido.

Passe, então, a dar atenção à respiração. Procure respirar tranquilamente, num ritmo cada vez mais lento e harmônico. Durante uns cinco minutos, respire calmamente, enquanto olha para o ponto central da mandala. Procure manter os olhos bem abertos, sem desviá-los do centro. As pessoas que já praticaram exercícios de respiração de yoga, podem fazê-los nesse momento.

Quando sentir sua respiração bem equilibrada, considere que a mandala se tornou um espaço sagrado, onde a partir desse momento, você deposita sua veneração a Deus.

Chegando neste estágio, pode-se passar para a quarta e a quinta etapas, que compreendem a concentração e a meditação.

Limpe sua mente, deixe-a com um único foco de interesse: a mandala que está à sua frente. Olhe-a com tranquilidade, mas mantenha sua mente apenas interessada nela. Todos os pensamentos que surgirem não devem ser retidos, deixe-os ir. Controle com firmeza as idéias que vierem, não as desenvolva, não as considere nesse instante.

No início você não conseguirá ir além da etapa da concentração, pois só consegue meditar quem já tem a capacidade plena de se concentrar. Mais tarde, a meditação acontecerá naturalmente, como ela deve ser. Estando em estreita ligação com a mandala, fazendo da energia de ambos uma só, plenamente concentrado, surgirá um estado neutro em que se medita. A mente esvazia-se por instantes, uma imensa paz inunda todo o corpo. Quem medita sabe que essa sensação é incomparável a qualquer outra já experimentada.

Outros Exercícios

1. A Questão do Julgamento

Escolha para este exercício a mandala que mais lhe agrada. Faça seu colorido bem harmônico e equilibrado, pois afinal nosso tema é o julgamento, e a justiça, que é encarregada de julgar os homens, é equilibrada.

Ao terminar, analise o resultado, procurando ser bastante imparcial. Veja também se alguns dos defeitos que encontra não são fruto da estrutura do desenho, não sendo, portanto, responsabilidade sua. Dê uma nota entre 1 e 10 ao seu trabalho.

Depois disso, e só depois, pode ler o resto.

Pense no tema julgamento e no quanto ele representa de negativo. Quem julga está perdendo seu tempo numa tarefa de avaliar aquilo que já é, fica se ocupando com o que passou. Seja qual for o resultado do seu exercício, ele tem muito valor, pois para realizá-lo você venceu a inércia, fez algo. Para que julgá-lo, então?

Agora pegue a folha com o desenho e coloque-a a uma distância de dois metros de você, de modo que possa examiná-la de longe. Onde estão os defeitos? Ao longe eles perdem a nitidez e o que resta é a globalidade, o conjunto, em que tudo se torna relativo. Garanto que todas as imperfeições se dissolvem e não se consegue vê-las à distância. Talvez suas imperfeições estejam precisando ser vistas assim, de longe, pois elas podem ser grandes apenas para quem está perto de você e vive a enfatizá-las.

O julgamento é uma fonte de culpas, gerando um mal no julgado e no julgador. Quando se julga alguém, em geral tendemos a projetar nele nossa culpa e desta forma estaremos castigando a nós mesmos.

Deixe de lado qualquer forma de crítica ou juízo, desenvolvendo no lugar dessas atitudes a aceitação daquilo que é. Não fique conformado nem acomodado, mas antes de julgar, prefira constatar.

Aquilo que você aceitar nos outros, ser-lhe-á perdoado e o perdão liberta, ilumina. Aceitando o outro, você começa a se aceitar, podendo realizar grandes mudanças internas, antes inconcebíveis.

2. Cortando o que Não Sirva Mais

Este exercício é sugerido para os momentos de crise, em que não se pode mais continuar com uma situação, seja ela afetiva, profissional ou espiritual. Ele não vai resolver o problema, mas vai ajudar a liberar energia para que as mudanças ocorram.

Escolha uma mandala e pinte-a. Escreva embaixo dela o que está sentindo necessidade de cortar da sua vida. Com bastante concentração, fique meditando sobre o tema, usando a mandala como foco visual. Dirija o tempo todo seu olhar para o ponto central dela. Procure não divagar, cada vez que seu pensamento escapar do tema, volte a ele. Medite por mais ou menos meia hora.

Quando achar que já está pronto, pegue uma tesoura e pique a mandala em pequenos pedaços. Junte tudo e enterre.

Nossa vocação é para a felicidade e o caminho para ela exige, muitas vezes, mudanças. Mudar os objetivos, a direção, o modo de pensar. Mudar não é fácil, pois entre o momento da morte do que é velho e o renascimento do novo, há um período de luto intenso, com choro e sofrimento. Nessa hora não dá para perceber que o resultado final será o progresso material e espiritual. Perceba que não é solução, na maior parte das vezes, mudar de cônjuge, sair do emprego, ir para outra cidade. A mudança que se faz necessária é mais profunda, ela tem que acontecer primeiro bem internamente, sendo um marco para a reconstrução de uma personalidade nova, com novos valores, mais reais e mais adequados. Quem muda, muda tudo ao seu redor também.

3. Nada Dura Para Sempre

O tema desse exercício é a impermanência. nós sabemos que nada é infinito. O amor não pode ser eterno, a prosperidade pode acabar por condições alheias à nossa vontade, as relações familiares e profissionais se alteram com o passar dos anos, o corpo mais perfeito algum dia envelhece. Aceitar essa realidade com tranquilidade é ser sábio.

Depois de pintar sua mandala, coloque-a num lugar, onde fique exposta diretamente à luz solar. Deixe-a ali por vários dias e observe as alterações que ocorrem. As cores irão se apagar aos poucos e o papel vai amarelar. O que restará da beleza original será uma apagada lembrança, no final de um mês. Durante esse período, pense sobre a falta de estabilidade na vida do homem. Nada do que se possui é para sempre, depende de Deus a graça da prosperidade e segurança material. A riqueza e a pobreza podem se alternar com facilidade no destino humano. Mesmo as relações de amor, amizade e trabalho são fugazes, elas passam quando menos se espera. Só criando um desprendimento dos laços familiares e amorosos, bem como dos bens imateriais, poderemos usufruí-los com tranquilidade enquanto nos for dado esse benefício.

Ainda podemos ir um pouco além, analisando a sorte ou o destino humano. Urna situação negativa só tem uma evolução possível: tornar-se positiva.

Da mesma forma, uma condição positiva, num momento seguinte, poderá tornar-se negativa. Aquele que só consegue ver o imediato, angustia-se quando tem desafios negativos e teme por sua sorte quando está numa boa fase. Esse não vive o presente e desperdiça sua vida.

Talvez você prefira, em vez de usar uma mandala de papel, realizar o exercício de uma forma diferente, desenhando uma mandala na areia da praia e deixando que a água do mar se encarregue de alterá-la ou destruí-la quando a maré subir. Também pode ser interessante desenhar uma mandala na calçada e esperar que uma chuva a dissolva, levando embora seu desenho e, simbolicamente, alterando aquilo que ela representa.

4. Trabalhando a Cura com as Mandalas

As sete mandalas, de números 50, 51, 52, 53, 54, 55 e 56, são representações gráficas dos sete chakras. Os chakras são centros energéticos do corpo humano por onde flui a energia vital que recebemos da terra. Cada um desses chakras, quando bloqueado, vai ter como resultado uma manifestação orgânica ou emocional.

Esse assunto já mereceu muito estudo e há excelentes livros onde qualquer pessoa poderá se aprofundar. Para fazer a ativação de um chakra visando um trabalho de cura voltado a um problema específico, podemos usar como auxiliar a mandala daquele chakra seja como foco visual para meditação seja para receber dela uma energia positiva.

Quando uma pessoa apresenta problemas nos pés, na coluna, na pele, no cabelo, nos músculos, nos rins ou nas supra-renais, geralmente está com o **PRIMEIRO CHAKRA**, que é chamado **MULADHARA**, bloqueado. As manifestações emocionais que podem ocorrer nesse bloqueio do primeiro chakra são: vontade fraca, dificuldades em criar uma base material para sua vida, insegurança, culpa, vergonha, pequenos medos.

O **SEGUNDO CHAKRA**, que é chamado **SWADHISTHANA**, costuma causar, quando bloqueado, problemas nos órgãos sexuais, nas gônadas, nas mãos, no ânus, dificuldade de reprodução. Emocionalmente pode acontecer: desânimo, aversão, excesso de cuidados maternos, impotência ou frigidez, outros problemas sexuais.

Se alguém tem queixas de visão, estômago, fígado, vesícula ou pâncreas, o problema de bloqueio está no **TERCEIRO CHAKRA**, chamado de **MANIPURA**. É possível que hajam reações emocionais como: raiva, cobiça, avidez, competição, tensão, ciúme, medo por causa de uma razão real, confiança excessiva nos outros, desejos intensos.

Quando existe bloqueio no **QUARTO CHAKRA**, que é chamado **ANAHATA**, os pontos fracos serão: boca, coração, sangue, circulação, memória, timo. As manifestações emocionais apresentadas: insônia, depressão, solidão, orgulho, tristeza, amor, estudo em demasia.

os bloqueios no **QUINTO CHAKRA**, que tem o nome de **VISHUDDHA**, estarão ligados a: tireóide; audição, voz, garganta, pulmão e desequilíbrio orgânico em geral. As emoções manifestadas seriam a alegria exagerada, as fobias, as más palavras, a manipulação, a sedução e a traição.

O **SEXTO CHAKRA**, chamado de **AJNA**, causa, num estado de bloqueio, distúrbios na pituitária, no nariz, dores de cabeça persistentes, confusão mental, tonturas. As reações emocionais apresentadas são problemas do sistema nervoso, intelectualização, sonhos e ilusões, obsessão e clarividência histérica.

O **SETIMO CHAKRA**, que tem o nome **SAHASRARA**, tem também sua mandala desenhada, mas não vamos sugerir seu uso para trabalhos de cura, pois seria necessário mais profundidade na explicação. Sua mandala-pode ser usada para meditação sem problemas.

Simplificamos demais o estudo dos chakras apenas para dar uma idéia prática de como usar suas mandalas de forma a auxiliar na cura. Quem quiser ir adiante nesse estudo com o objetivo de terapias mais completas deve procurar literatura mais específica.

Cada doença tem como fonte uma emoção mal manipulada. Se usamos o desbloqueio do chakra afetado pela emoção antes que uma manifestação orgânica aconteça, deixaremos nosso corpo a salvo das muitas agressões que cometemos contra ele. A forma mais correta de fazer isso é detectar, já de início, a energia negativa que estamos colocando em movimento para poder anular sua força sobre nosso organismo.

Ao passar por uma emoção negativa forte, verifique no texto anterior qual foi o chakra atingido. Sente-se e relaxe, deixando a mandala correspondente à vista. Quando estiver descansado, esfregue as palmas de suas mãos uma na outra até aquecê-las. Em seguida, coloque-as sobre o chakra, enquanto fica olhando para a mandala que lhe corresponde. Repita por 3 a 5 vezes e depois permaneça mais um pouco contemplando a mandala.

Corno não demos a posição dos chakras, veja na tabela abaixo qual sua localização e qual o desenho da mandala que vai usar:

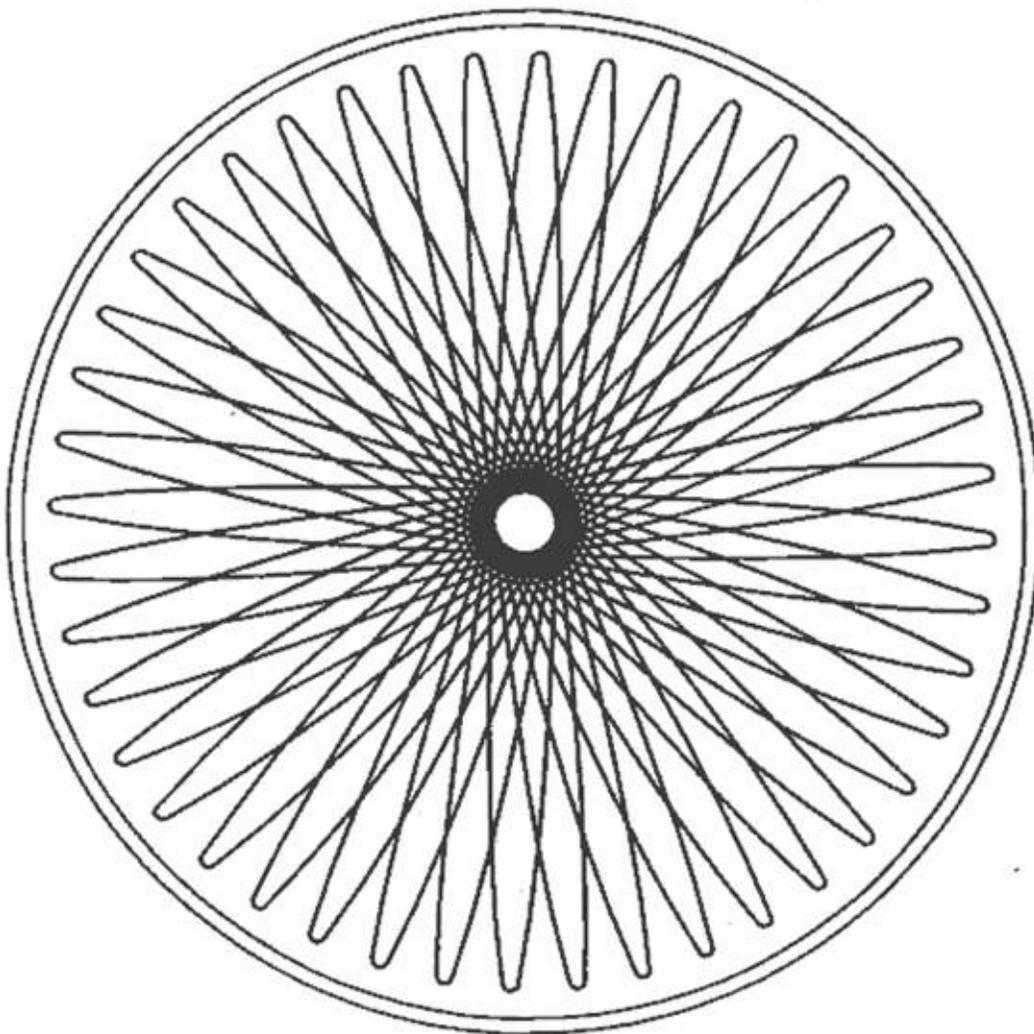
CHAKRA	LOCALIZAÇÃO	NÚMERO DO DESENHO
1. MULADHARA	Base da coluna	50
2. SWADHISTHANA	Região genital	51
3. MANIPURA	Região do umbigo	52
4. ANAHATA	Coração	53
5. VISHUDDHA	Garganta	54
6. AJNA	Entre as sobrancelhas	55
7. SAHASRARA	Sobre a cabeça	56

Instruções para Meditação da Mandala

- Pendure a Mandala em uma parede em frente ao Norte ou Oriente, colocando o centro da mesma no nível de seus olhos;
- Adote sua postura favorita ou, se você desejar, sente em uma cadeira mantendo sua espinha reta;
- Inspire pelo nariz e expire pela boca, mas não faça de qualquer modo, deixe a respiração fluir normalmente;
- Olhe no centro da Mandala, tentando não piscar, se possível;
- Você não deseja olhar os detalhes particulares da Mandala, somente guarda sua direita de vista no centro e observa a mandala inteira de uma vez;
- Este exercício deverá durar ao menos 15-30 minutos todo dia;
- Em sete dias de meditação da Mandala você será capaz de adquirir a mesma energia sem a Mandala.

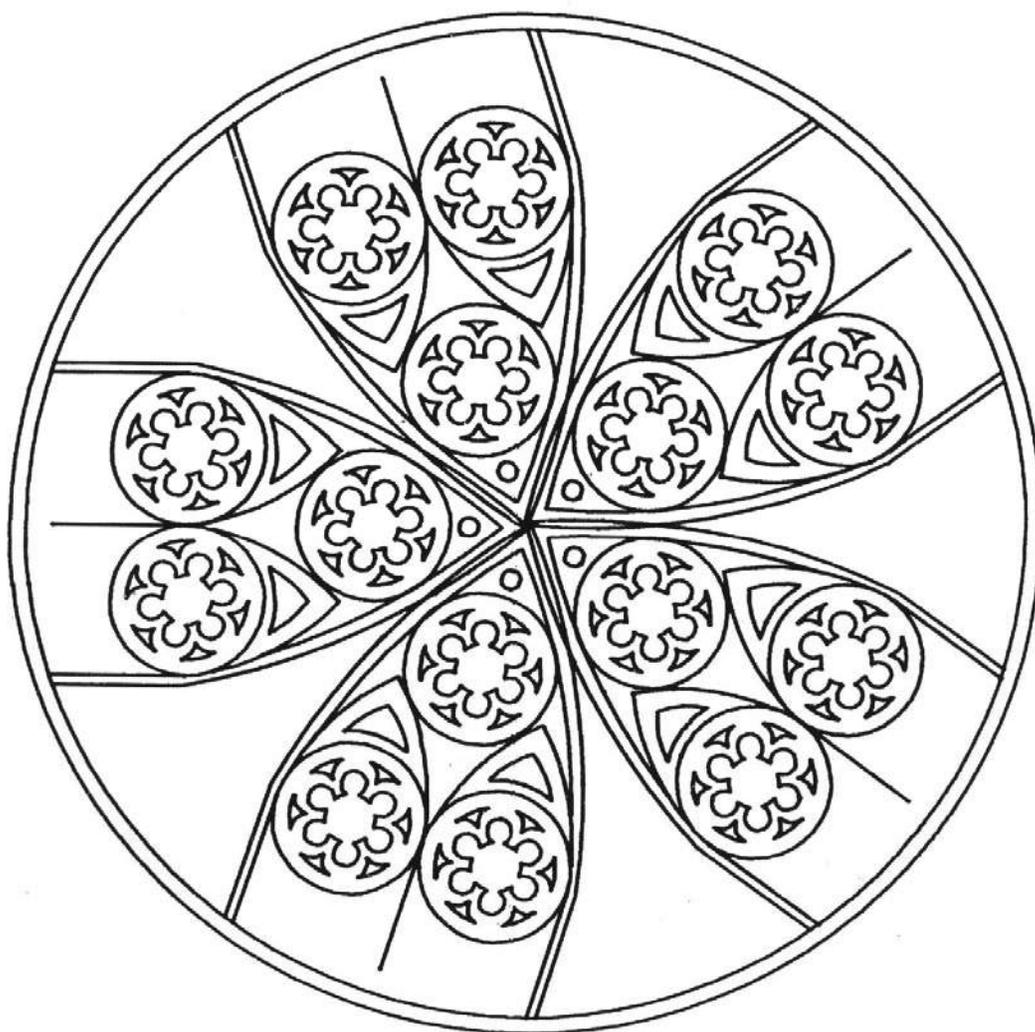
Lista de Mandalas

Essa é uma mandala constituída por 44 elipses, que formam um círculo central. Com o mesmo valor do ponto central, esse círculo branco facilita muito a concentração nas primeiras meditações, pelo destaque que ele tem na figura.



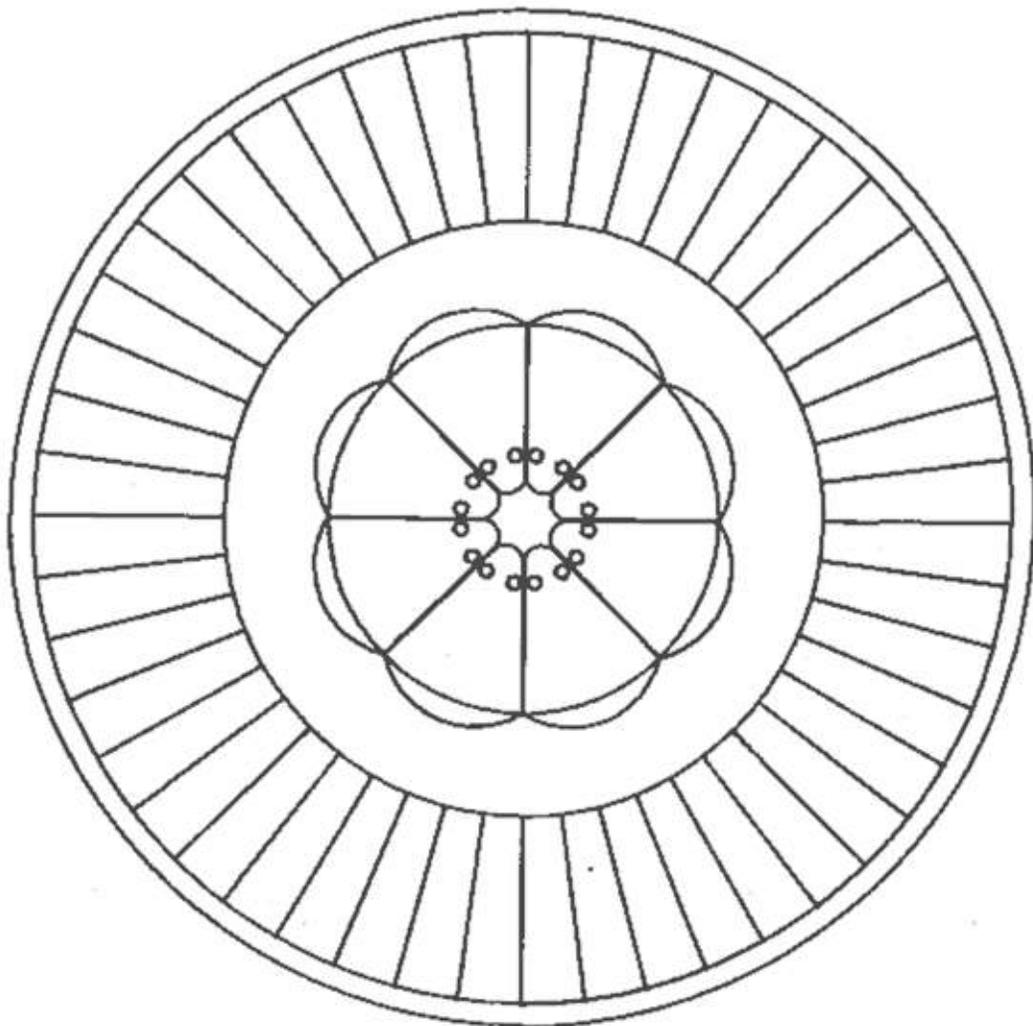
1. As Dificuldades aperfeiçoam minha alma.

Essa mandala, de características ocidentais, é formada pela repetição de 4 arcos góticos. São formas encontradas nos rendilhados de pedra de Reims, na França do século XIII, típicas do princípio do alto gótico.



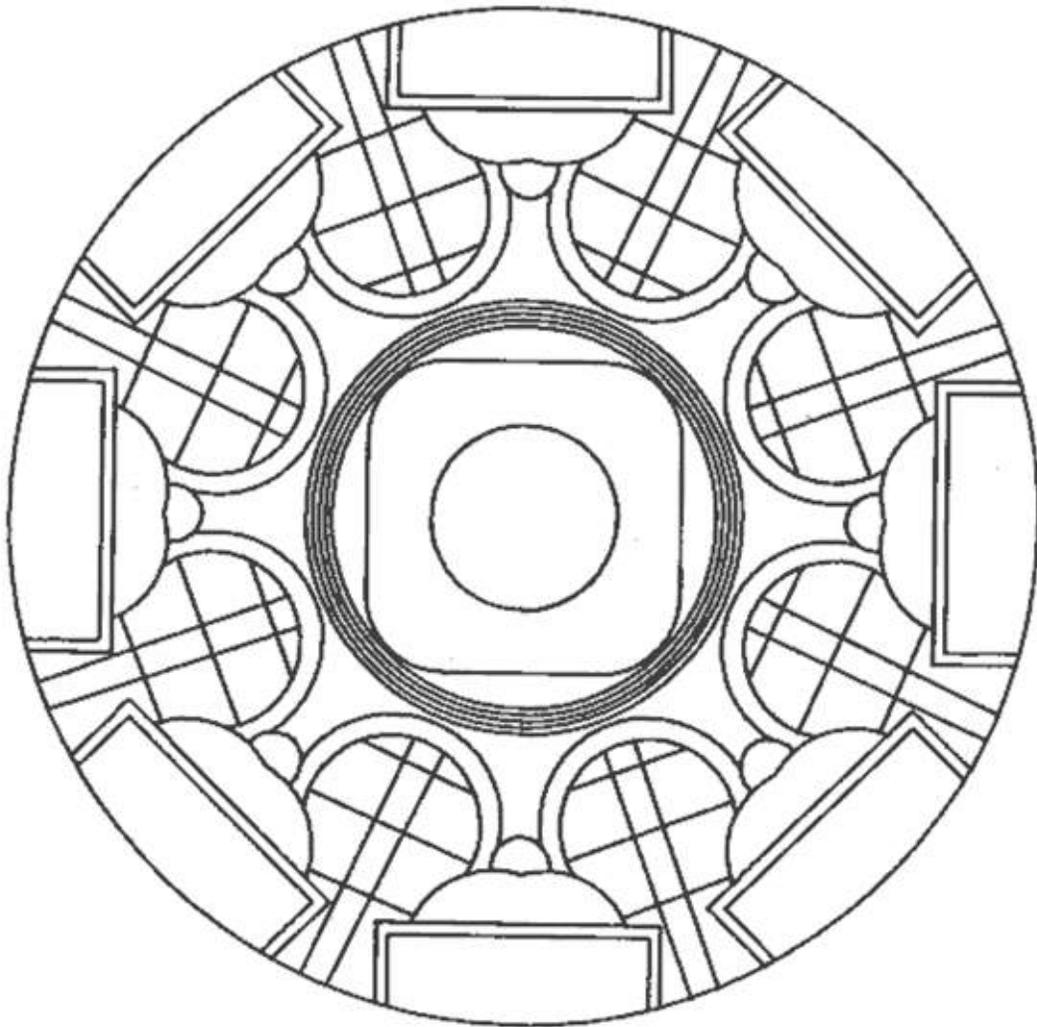
2. Meus problemas são passageiros.

A base para a criação deste desenho foi uma fruta cortada transversalmente, pois ela nos mostra uma figura que lembra vivamente uma mandala.



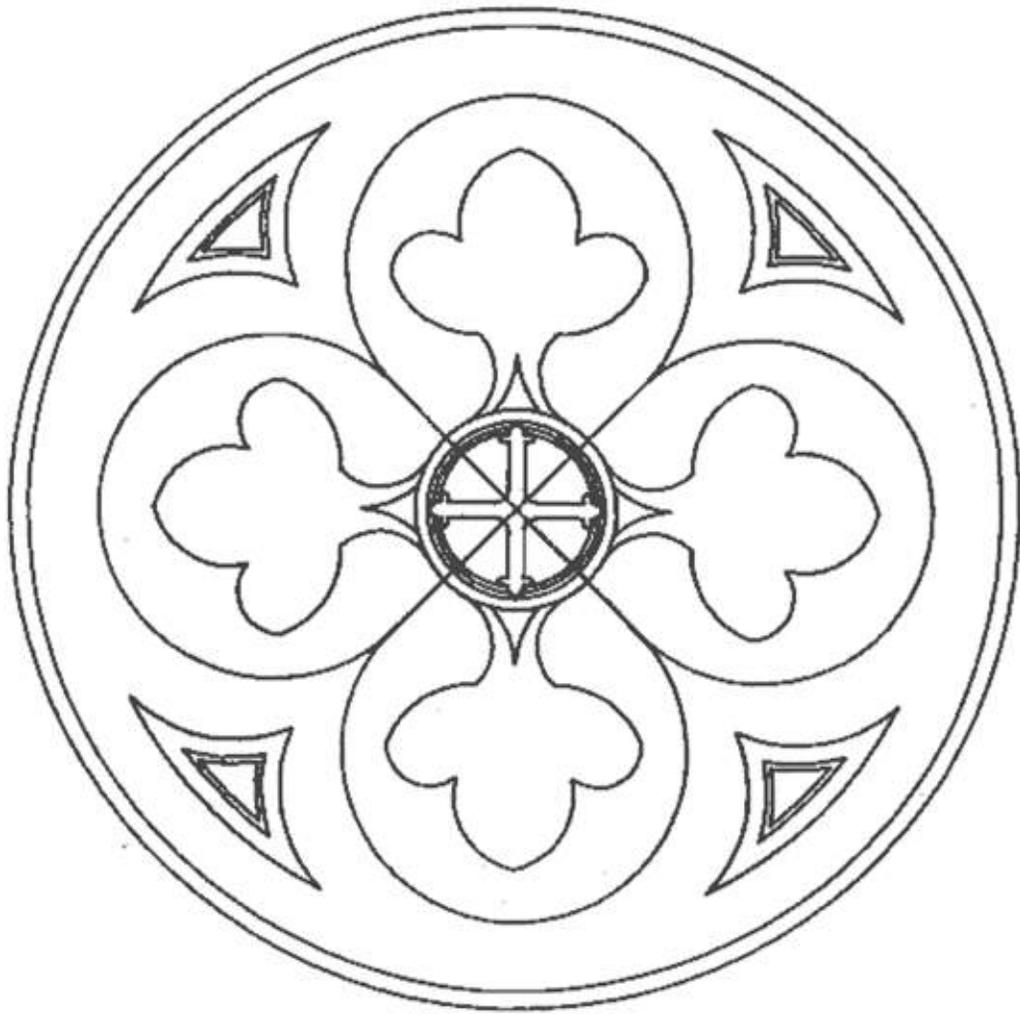
3. Entro na sala de aula do mundo e escuto.

O teto da capela-mor de Mariana, em Minas Gerais, apresenta uma pintura que reproduz uma cúpula barroca. Essa mandala é inspirada no desenho desse teto.



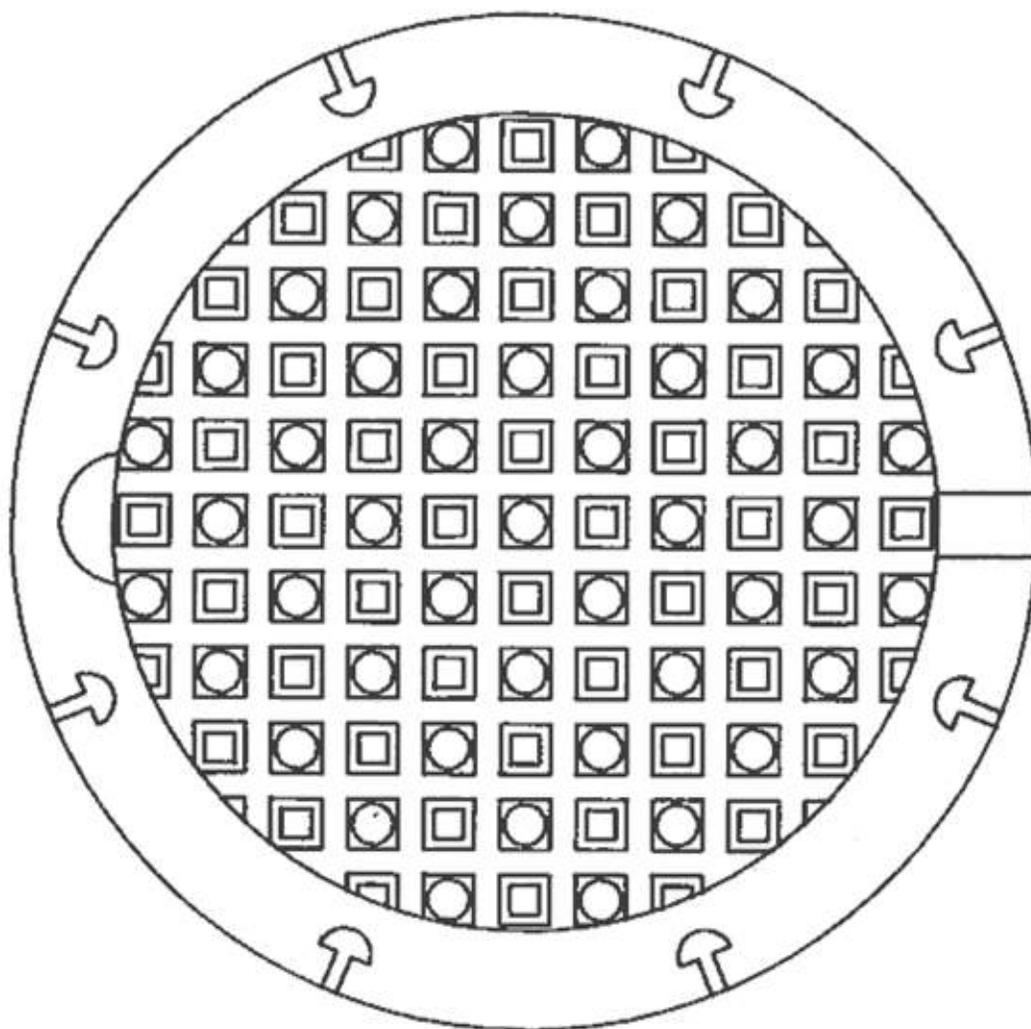
**4. O impossível é para mim
apenas um desafio.**

Essa mandala, chamada rosácea, como todas as mandalas, cristãs, reproduz um dos belos vitrais que decoram a catedral de Curitiba, no Paraná. Iluminadas pela luz solar, elas podem ser apreciadas durante todo o dia, pois estão colocadas bem no alto.



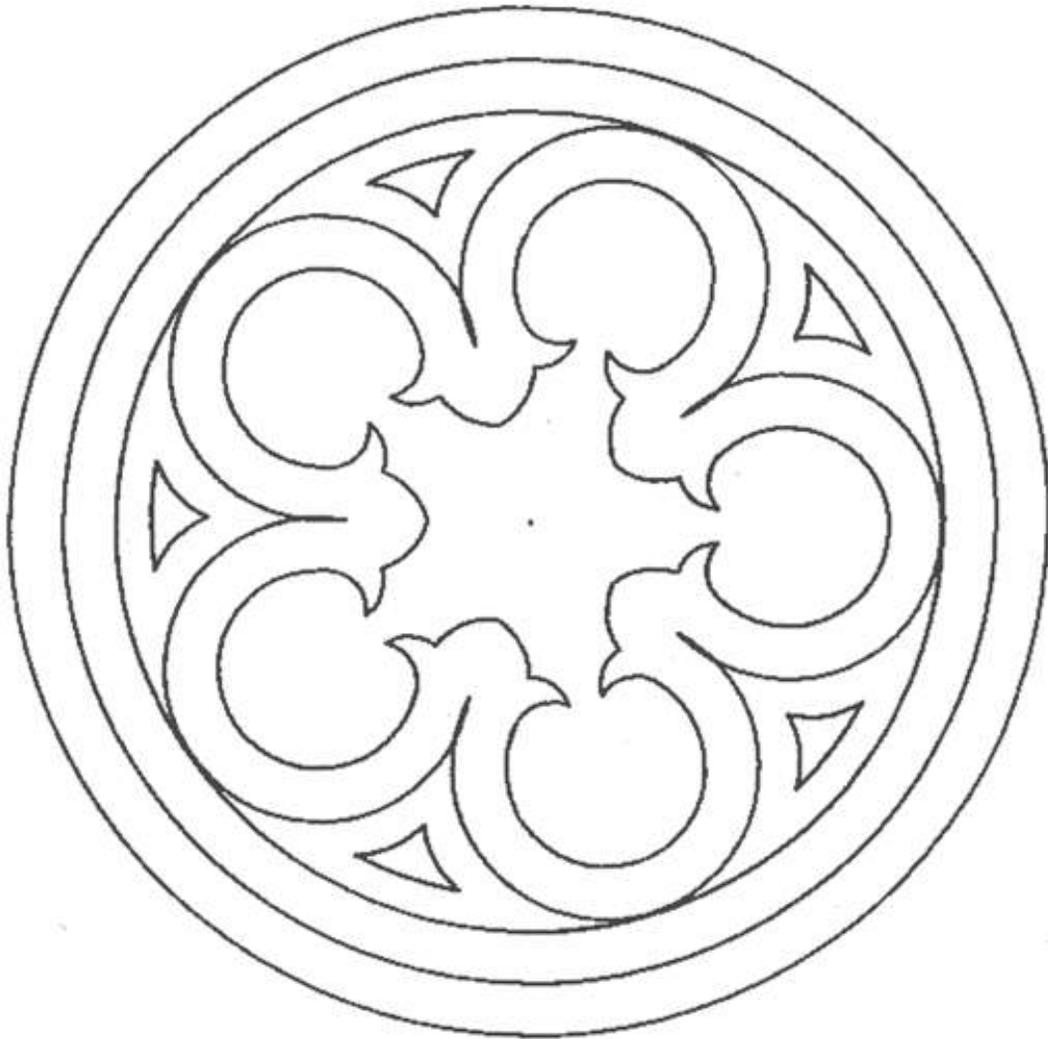
5. Amigos e inimigos: todos são meus mestres.

A planta do templo circular de Baalbeck, de 250 a.C., na Síria, serviu como motivo para traçar essa mandala. Baalbeck, uma antiga cidade fenícia, foi colônia romana. Lá estão as ruínas do templo, que era dedicada ao sol.



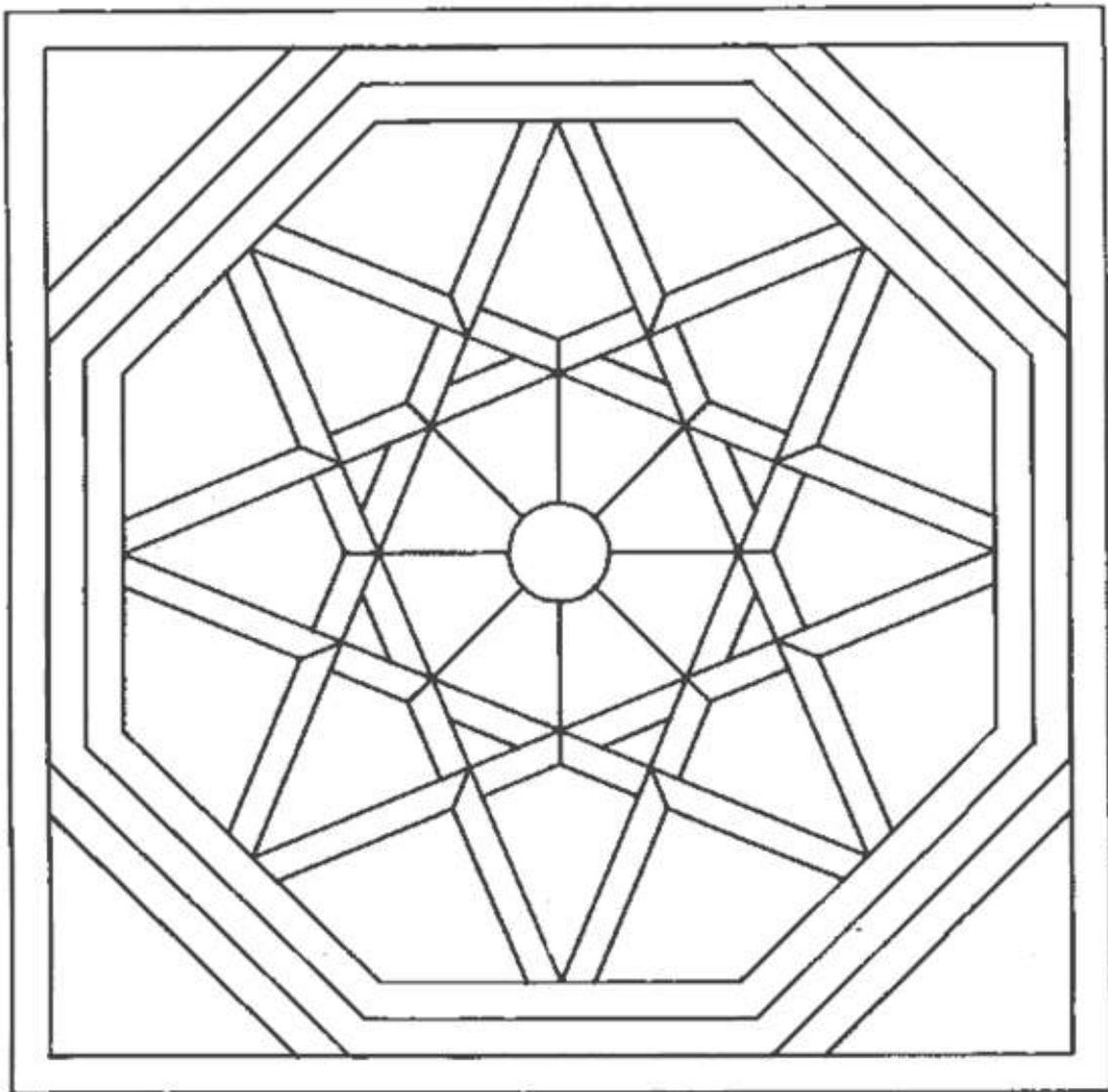
**6. Minha tranquilidade está em
competir com a desarmonia e
vencê-la.**

Essa mandala tem inspiração inglesa, é uma forma que aparece no rendilhado de uma janela em Westminster. Esse elemento arquitetônico chama-se tímpano e é posicionamento sobre dois arcos, numa janela germinada.



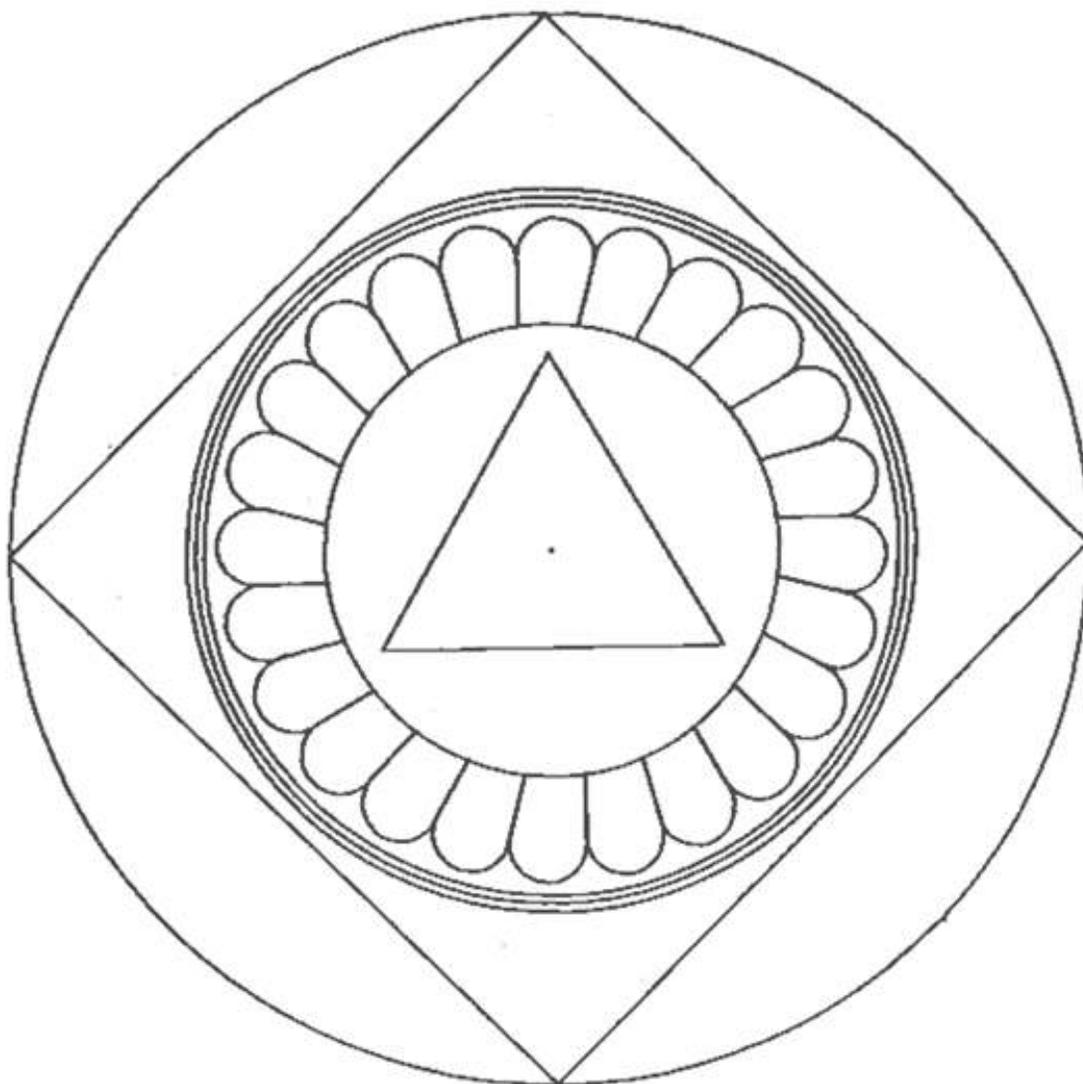
7. Não sou escravo daquilo que me faz feliz.

Os construtores islâmicos que permaneceram na península Ibérica depois da guerra da Reconquista, trabalhavam em território espanhol nas construções cristãs. Sua forte influência aparece nos motivos islâmicos, não figurativos, presentes na arquitetura local. Essa mandala reproduz o desenho de um azulejo que possui o estilo mouro chamado Mudéjar.



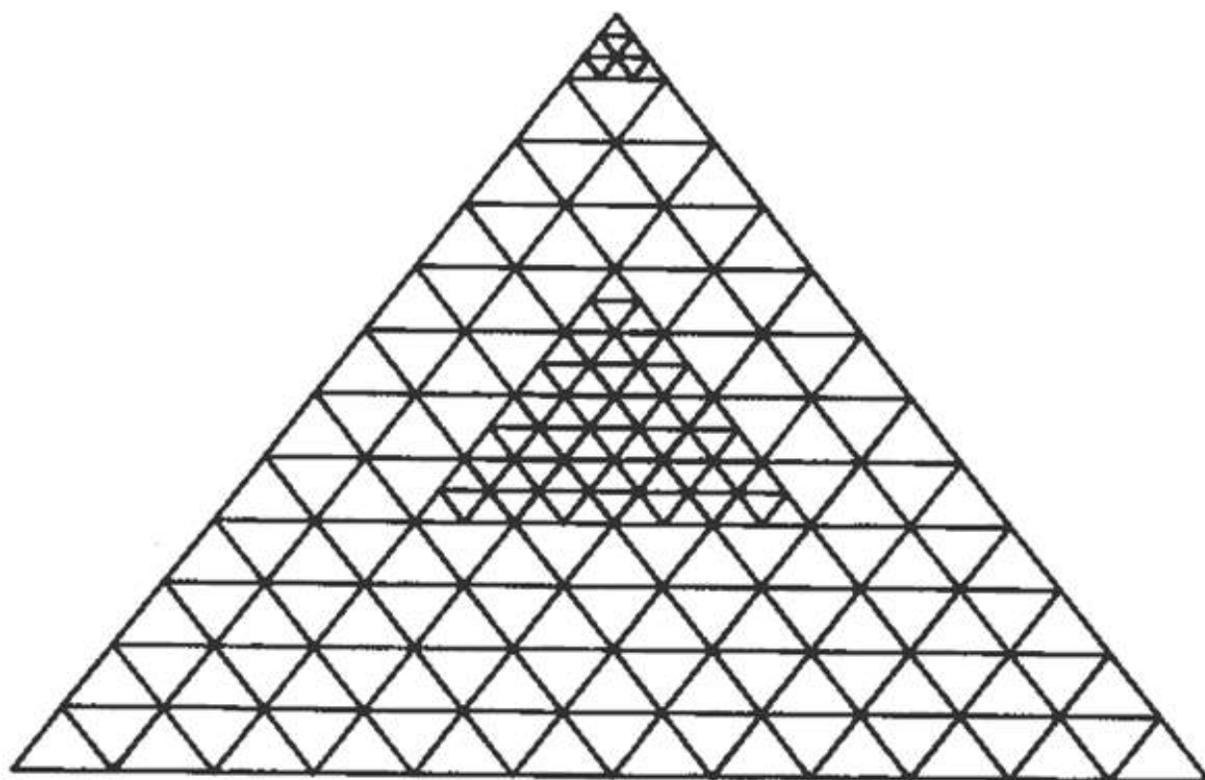
8. Aceito a divindade que há em mim.

Essa mandala, um yantra, é dedicada a Maya, a deusa indiana que confunde a razão e obscurece a mente do homem que está fraco. Livra-se da teia de Maya é uma tarefa difícil, que a meditação com as mandalas ajuda a alcançar, pois leva o indivíduo ao reencontro do seu centro de força espiritual.



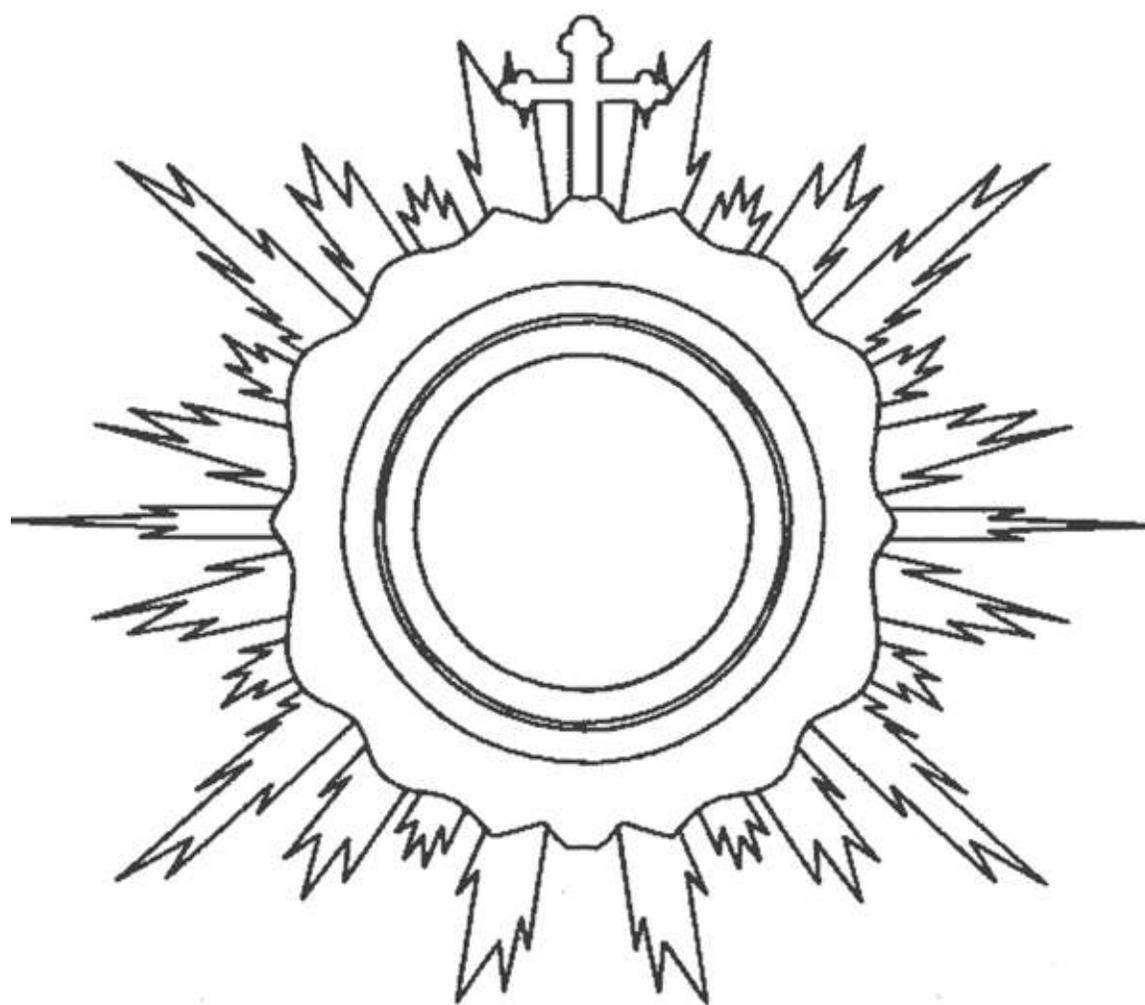
9. A prosperidade senta-se a minha mesa.

Chamado de PRANGA-CIT, esse yantra indiano é um altar védico dedicado ao fogo. Tem a forma de um triângulo, o que às vezes se observa nas mandalas indianas, e está ligado aos rituais que ajudam a obter força e supremacia sobre todas as coisas mundanas.



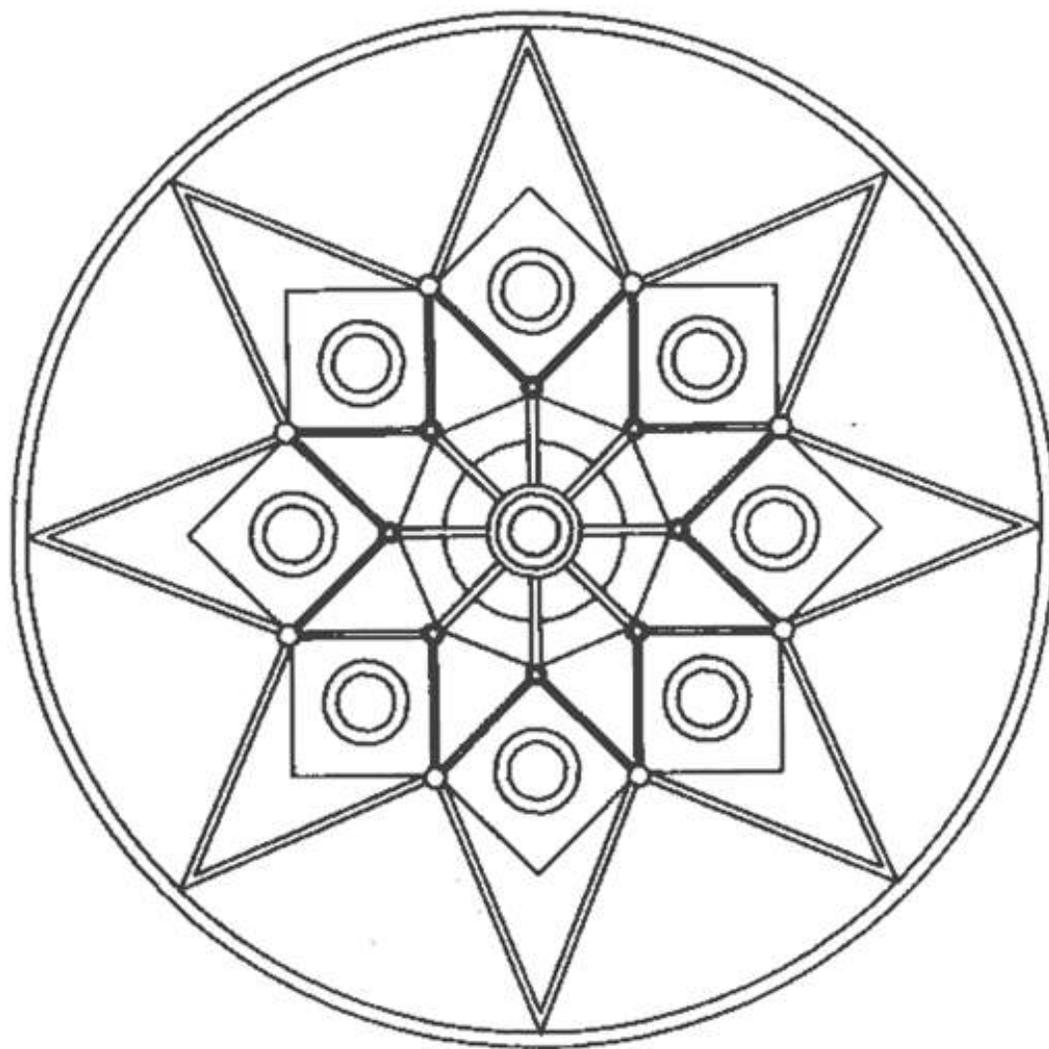
10. No silencia há grande poder.

A custódia de prata que está no Museu Arquiepiscopal de Mariana, em Minas Gerais, serviu de motivo para a criação dessa mandala cristã.



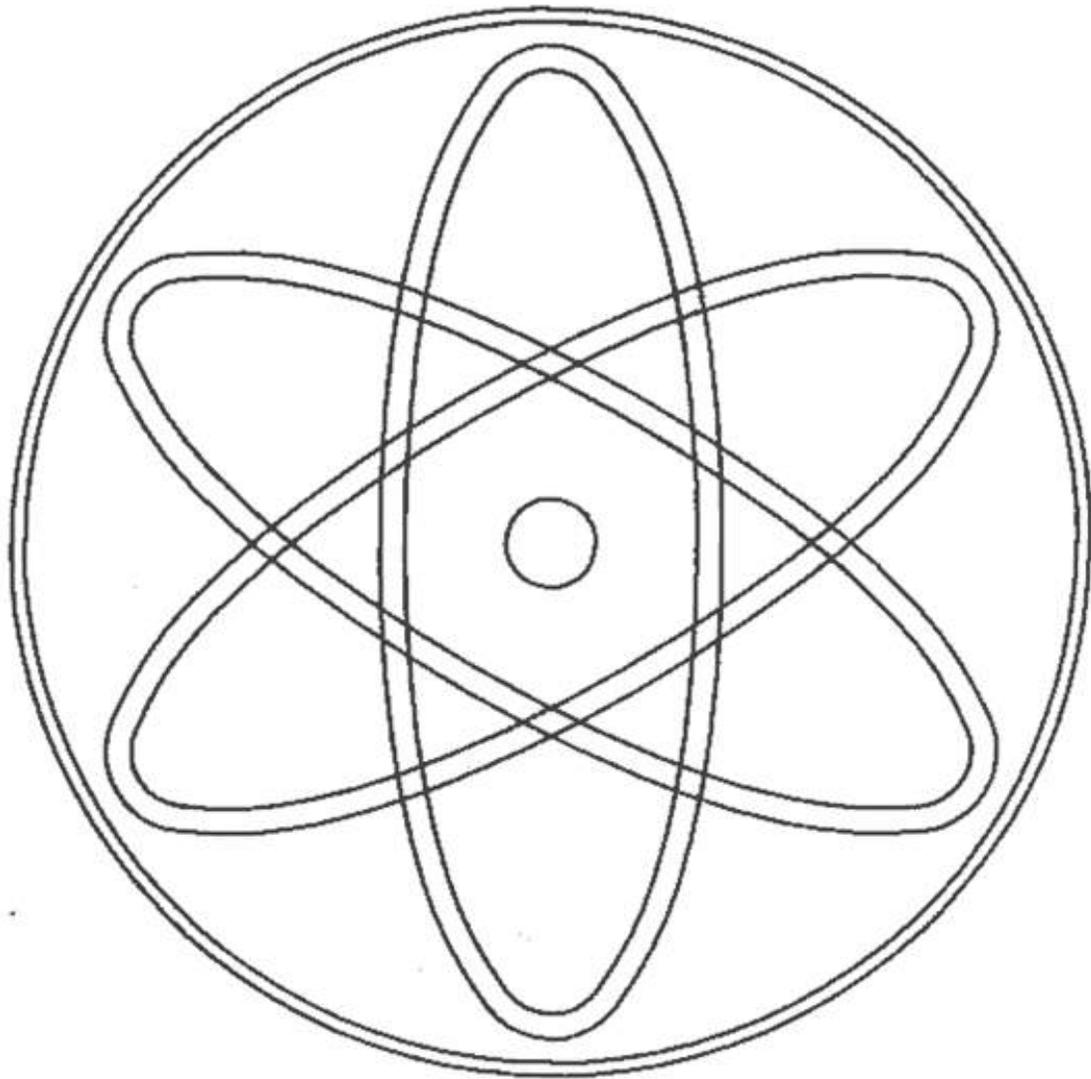
11. Faço minha opção pelo bem.

Uma arma poderosa, a estrela Ninja é a defesa do homem contra seus inimigos, que atinge a rapidez. À semelhança de uma mandala, que seus desenhos inspirou, ela conduz á vitória sobre o mal.



12. Ninguém pode empurrar um rio, sou paciente.

Os átomos formam moléculas, que compõem tudo que existe. Essa mandala reproduz o esquema de um átomo simples.



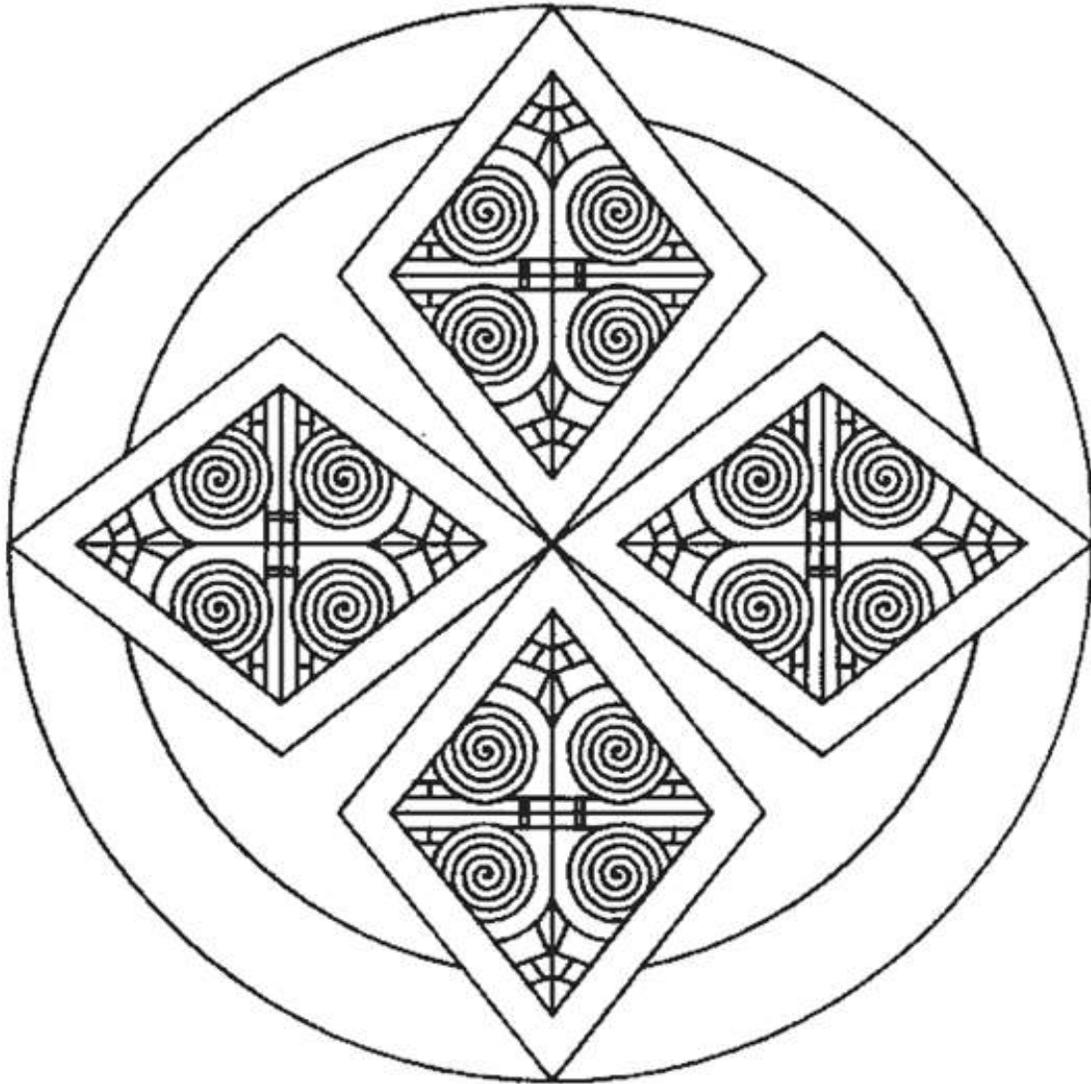
13. Ao respeitar a natureza reverencio o Universo.

Essa mandala é um yantra indiano que representa o quarto chakra, chamado ANAHATA, que se localiza na altura do coração. Dizem que ali é a sede do amor, que esse desenho poderá inspirar.



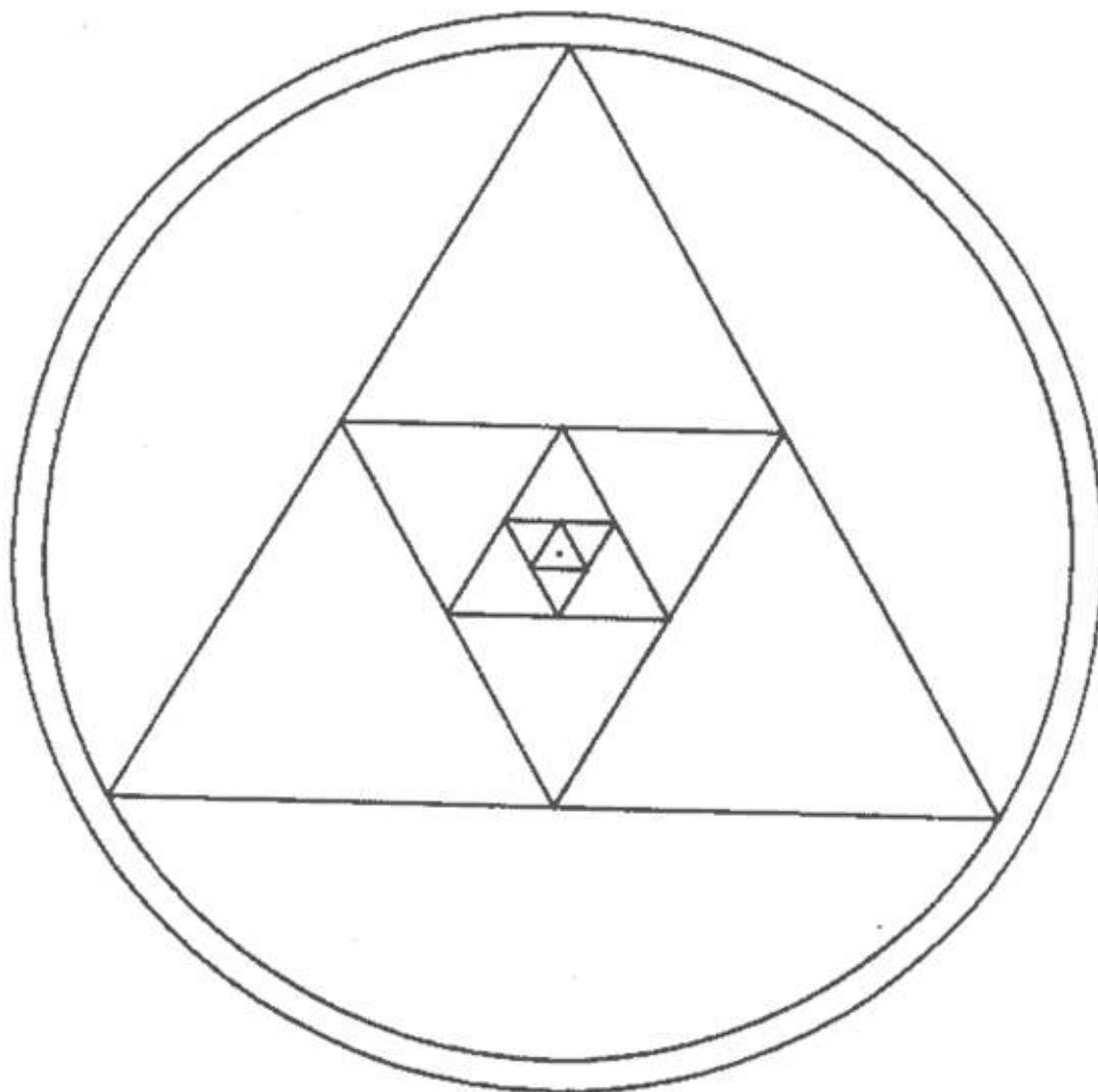
**14. Digo uma palavra boa a todos
que encontrar.**

Essa mandala foi composta com elementos encontrados na decoração das cerâmicas dos índios brasileiros. O trabalho de pintura dos utensílios de barro é uma tarefa que pertence apenas às mulheres da tribo.



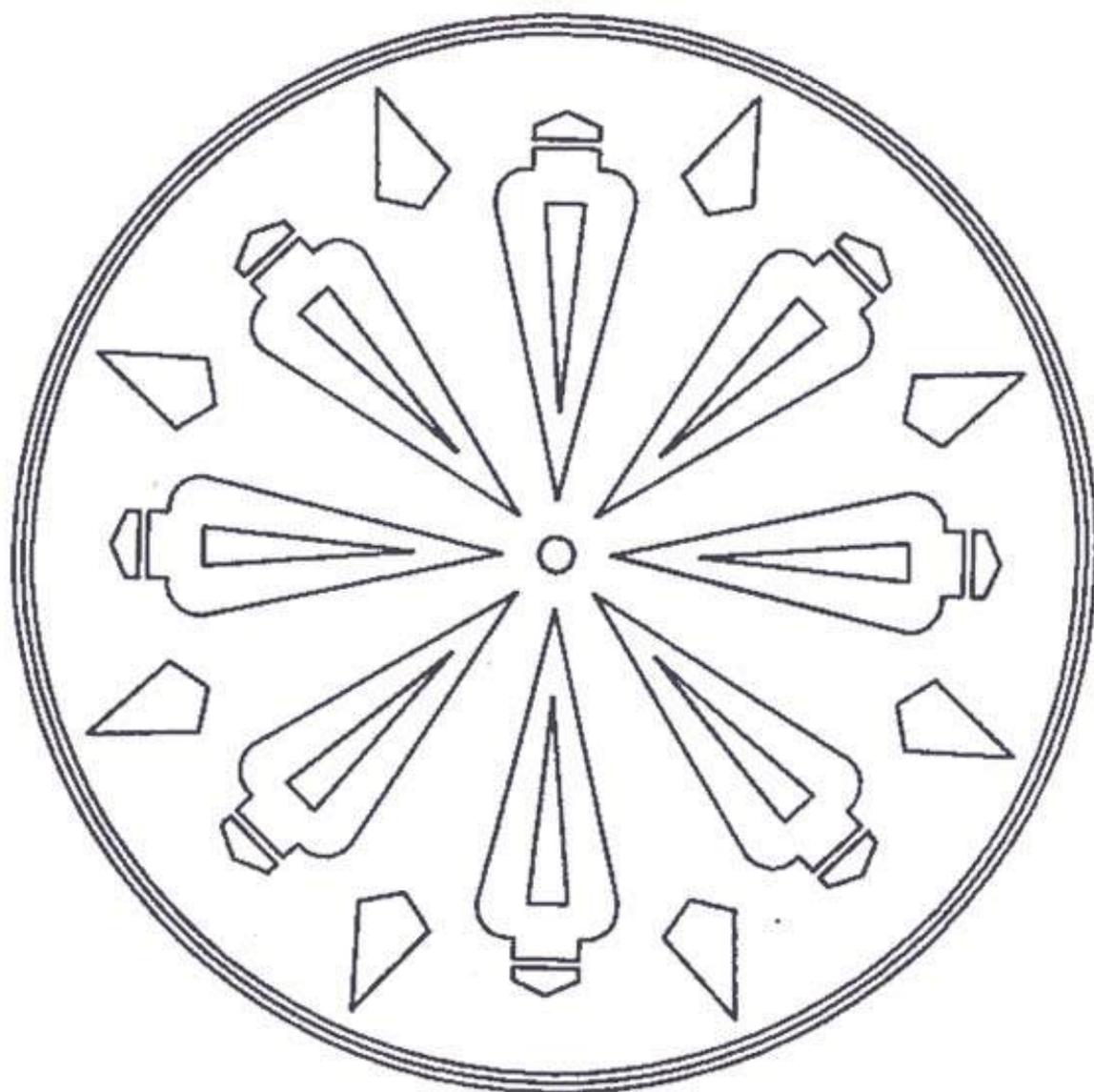
15. Agindo, vou dominar qualquer karma negativo.

Esse yantra indiano é chamado SMAR-HARA, o Removedor do desejo. O círculo representa a Kundalini, a energia espiralada que se eleva no corpo, indo dos pés ao cérebro. Os cinco triângulos correspondem às forças psíquicas que constroem sucessivamente a personalidade. São dois triângulos femininos, os que representam a ponta para baixo, e três triângulos masculinos, os que têm a ponta para cima.



16. A disciplina me ajuda a concretizar meus projetos.

As calçadas de Curitiba, no Paraná, têm mandalas desenhadas em pequenas pedras brancas e pretas (petit pavet). Os motivos desses desenhos são os pinhões, o fruto do pinheiro maranhense, a Araucária.



17. Quando nego o Deus que há em mim, sou meu maior inimigo.

EXERCÍCIO

QUANDO SE TEM QUE COLOCAR ALGO PARA FORA

Quem nunca se sentiu engolindo um sapo? Esses sapos que acabamos engolindo, consciente ou inconscientemente, são a fonte de muitos de nossos problemas. Dentre eles, problemas físicos, como dores de garganta crônicas, rinites alérgicas, e outras alergias. Se você ultimamente andou envolvido com uma situação que o obrigou a reter sua energia negativa, experimente esse exercício.

A mandala que deve ser usada é a número 18, pois ela é toda desenhada com raios que partem do núcleo central, criando um esquema energético propício à expulsão das forças contidas em seu interior.

Trabalhe o desenho cole cores fortes e vibrantes, usando movimentos que partem do centro para os lados. Procure usar energia, fique cansado. Ao terminar, use seu desenho para meditar sobre o que quer expulsar de seu interior.

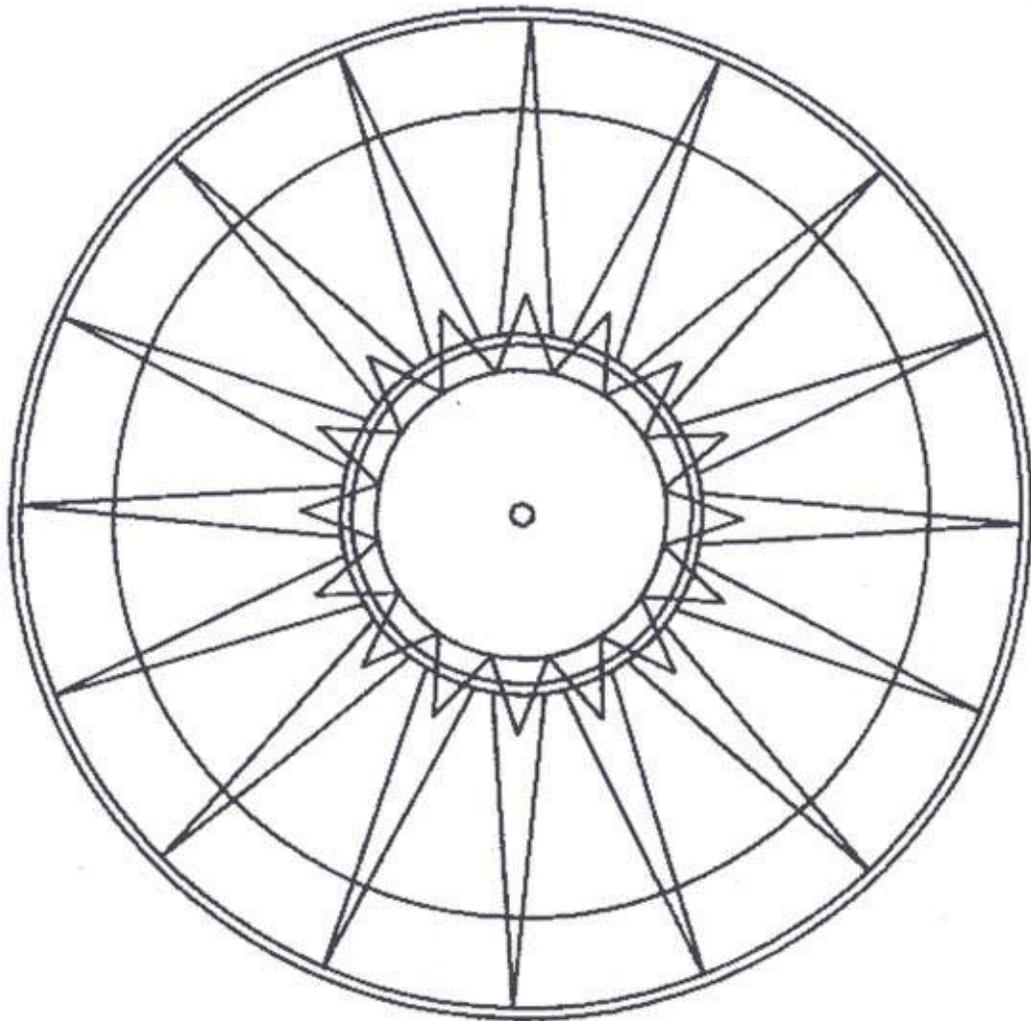
Essa mandala não deve ser guardada. Ela poderá ser queimada e suas cinzas soltas ao vento. Outra sugestão: pode-se fazer com a folha de papel um aviãozinho e brincar de lançá-lo para longe cada vez que pensar no assunto que o incomodou. Use sua criatividade para dar a ela um final diferente, mas sugiro manter uma preocupação em não poluir a natureza quando resolver livrar-se dela.

Pode parecer que ao falar em fazer um aviãozinho tento brincar com um tema sério que causou tanto distúrbio, mas não é assim. Talvez não seja uma má idéia tratar com pouca importância o que nos causa mal. Isso vai ajudar a dar pouco valor íntimo ao assunto no momento presente, o que só vai facilitar a eliminação das formas-pensamento criadas pelas emoções vividas quando o problema surgiu.

Quando sofremos algum tipo de agressão, temos uma reação imediata contra o que nos ofende. Isso é espontâneo em qualquer pessoa. Os mais expansivos colocam para fora toda a emoção que sentem, com vigor proporcional à ofensa. Os mais tímidos reagem de outra forma, sua maneira de lidar com a emoção negativa é colocar para dentro, engolindo o que seria sua reação. Esses dois tipos de pessoas e mais os moderados, que ficam no meio termo (nem explodem, nem reprimem), criam, além da sua reação natural, uma série de formas-pensamento que são dirigidas contra a negatividade, para combatê-la. Acontece que essas formas-pensamento vão e voltam para seu emissor, causando a ele um dano ainda maior.

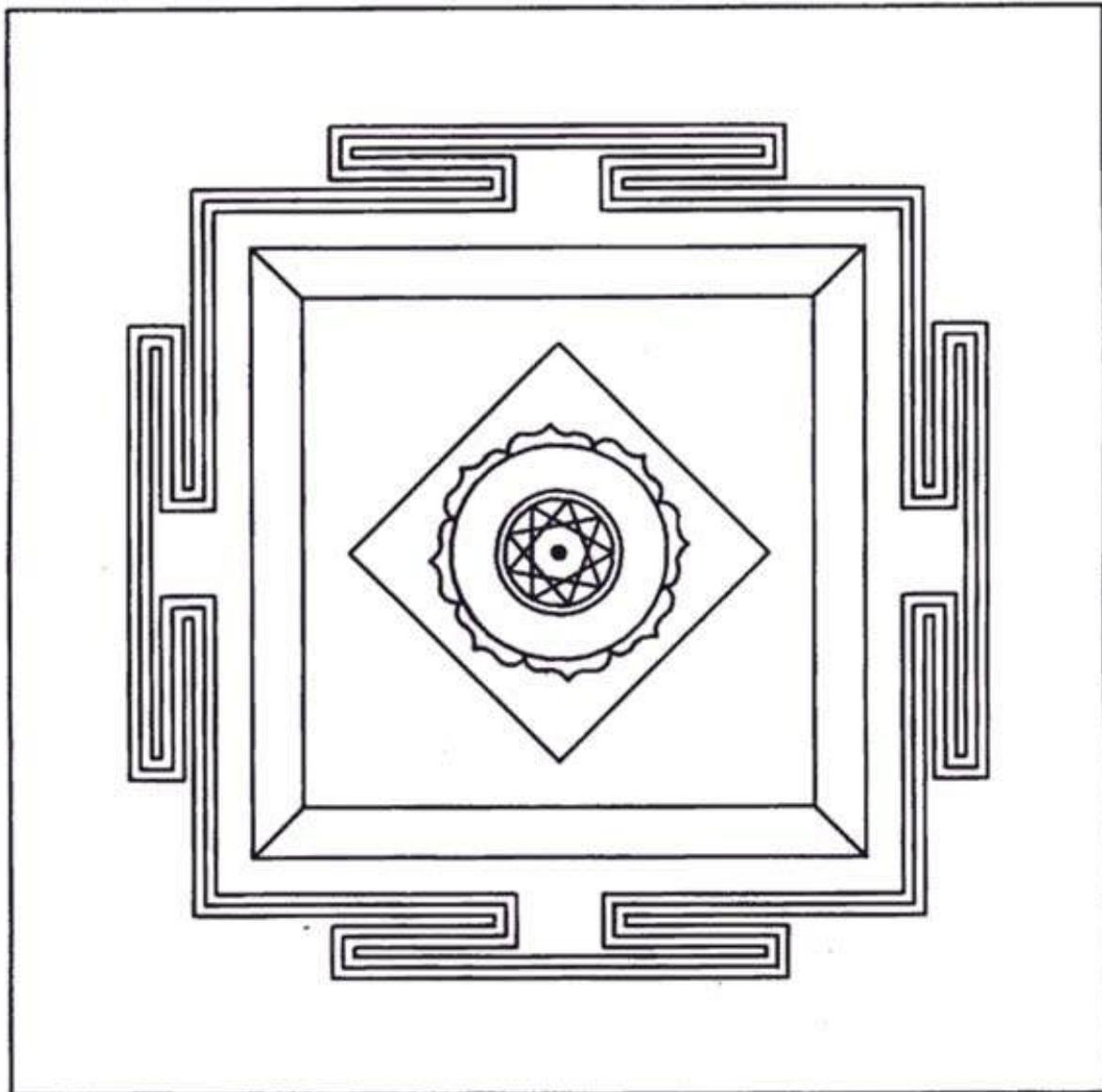
Ao jogar com o problema, brincando com ele, evitamos a formação das formas pensamento geradas pelo rancor, raiva e ódio que sentimos quando acontece uma agressão. Ao colocar o problema numa mandala, ele toma uma forma visível, material, que pode ser destruída, levando consigo muito da carga energética que o problema significava. Não custa experimentar quando tiver seu próximo problema, não é?

Essa é uma mandala muito dinâmica, pois conduz todos os elementos do desenho para fora, induzindo a movimentação. Ela foi inspirada na planta simplificada da catedral de Brasília. Essa catedral é conhecida como uma das concepções mais avançadas em arquitetura religiosa.



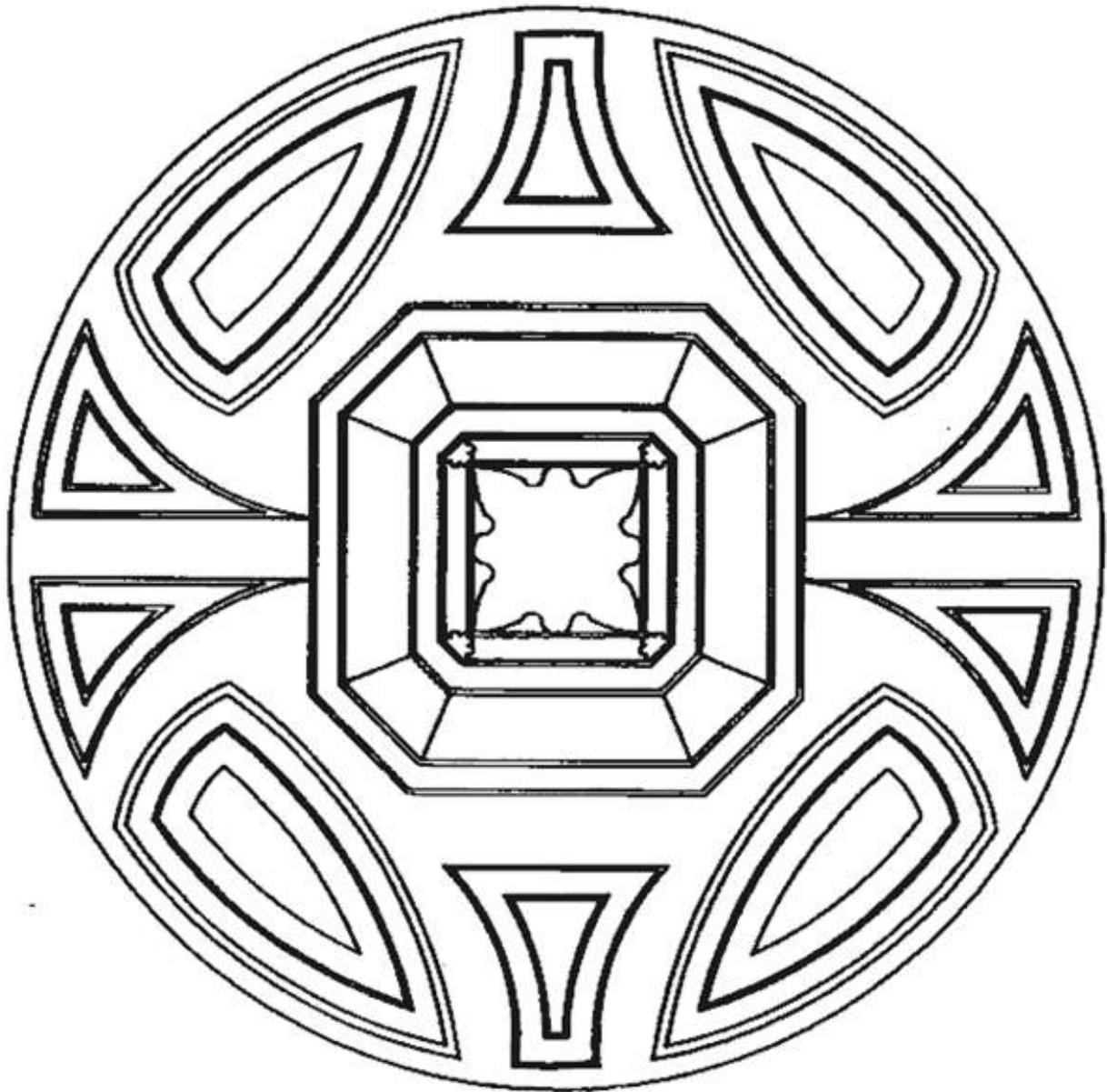
18. Antes de agir, analiso minhas emoções com imparcialidade.

Essa é a mandala dedicada ao número 9, que será representado na estrela central, que possui nove pontas. Seu trabalho é induzir a ação com objetivo de criara estabilidade e segurança materiais.



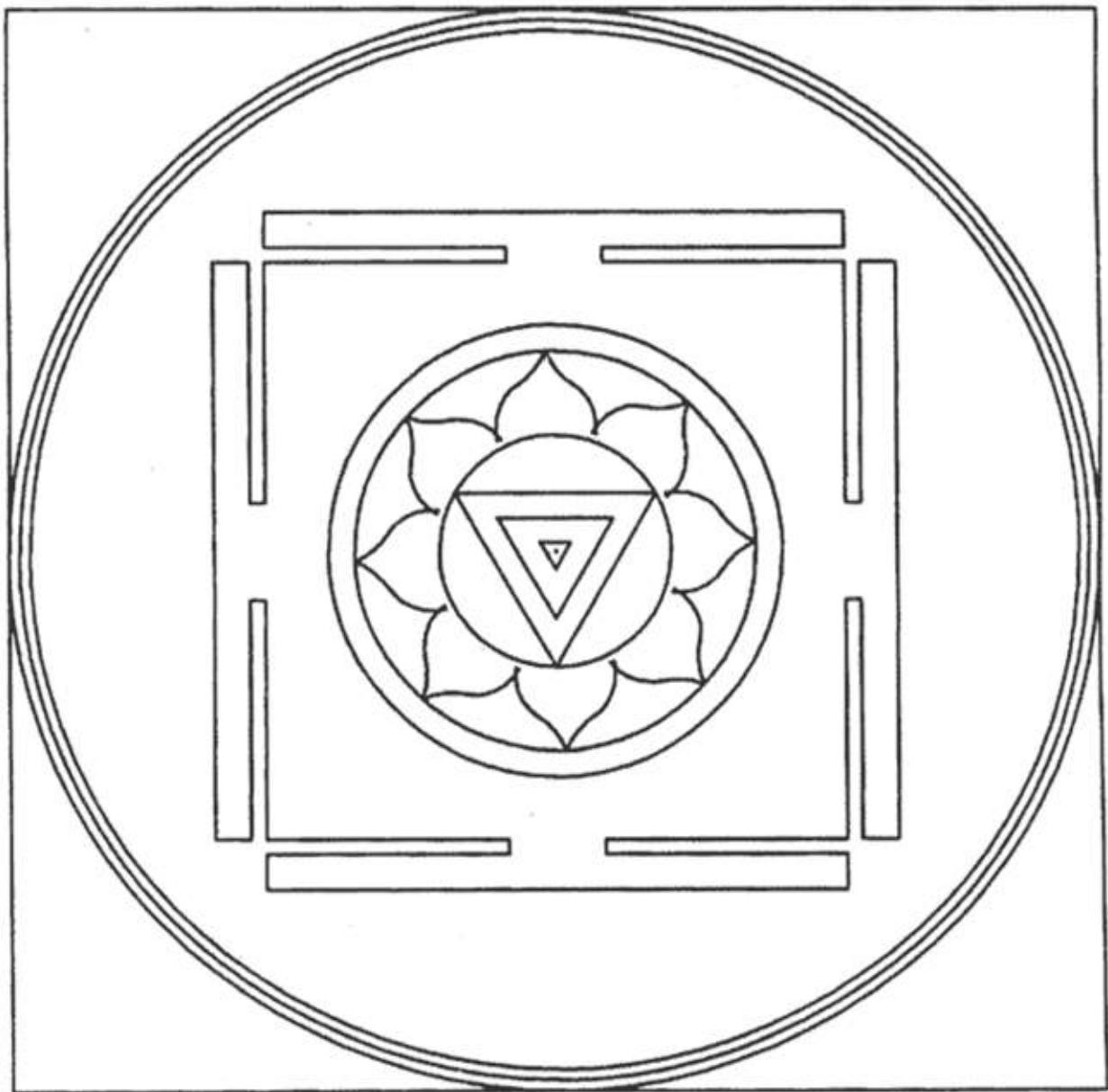
19. Logo os problemas serão apenas fumaça.

O teto da capela-mor de São Francisco em Salvador, na Bahia, reflete bem o estilo barroco. Esse foi o motivo usado para a elaboração dessa mandala.



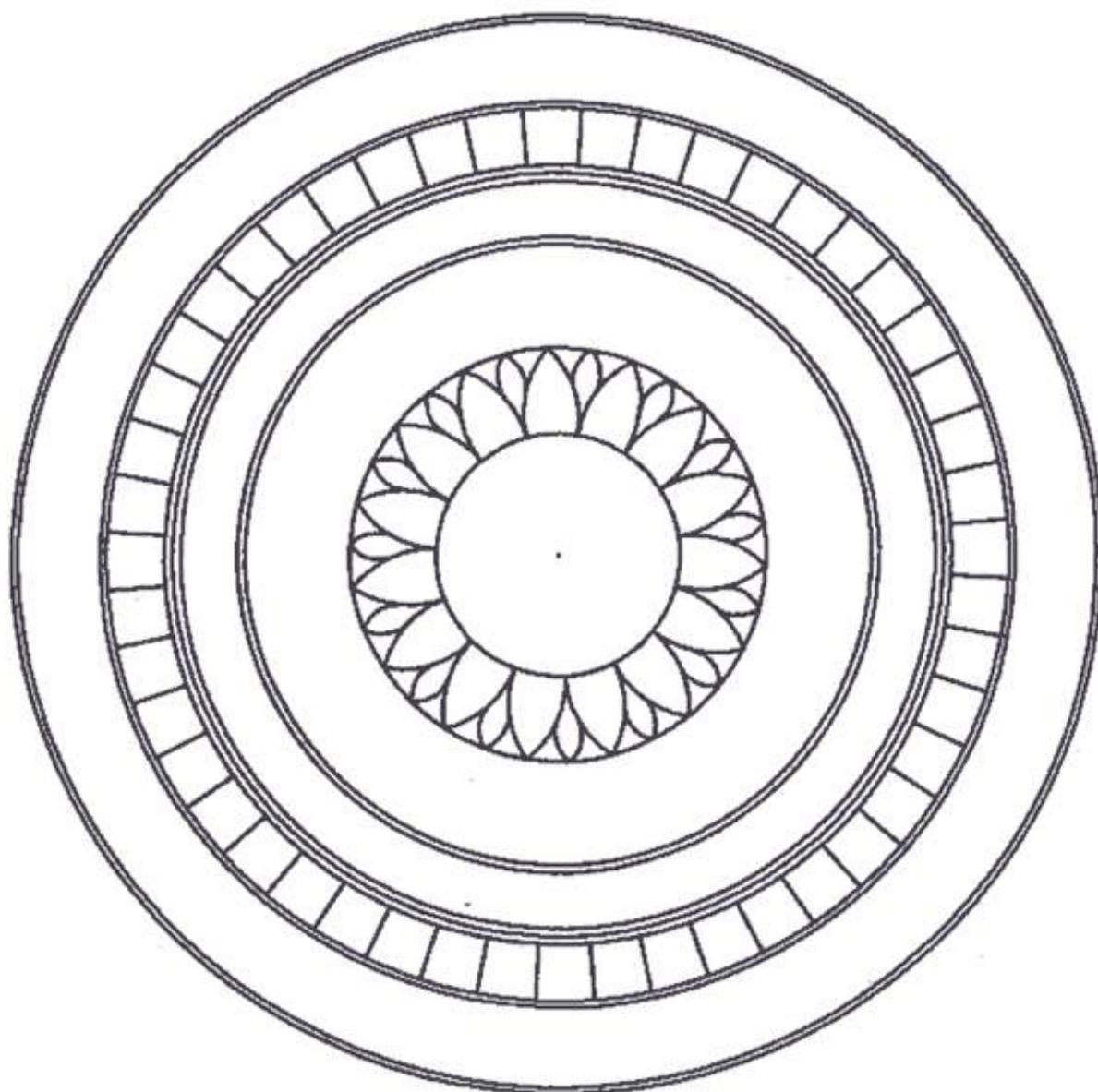
20. Deus habita o interior de cada homem.

Essa mandala indiana é dedicada a deusa Kali, ela chama-se KALI-YANTRA e é a imagem das funções cósmicas da energia suprema (DEUS).



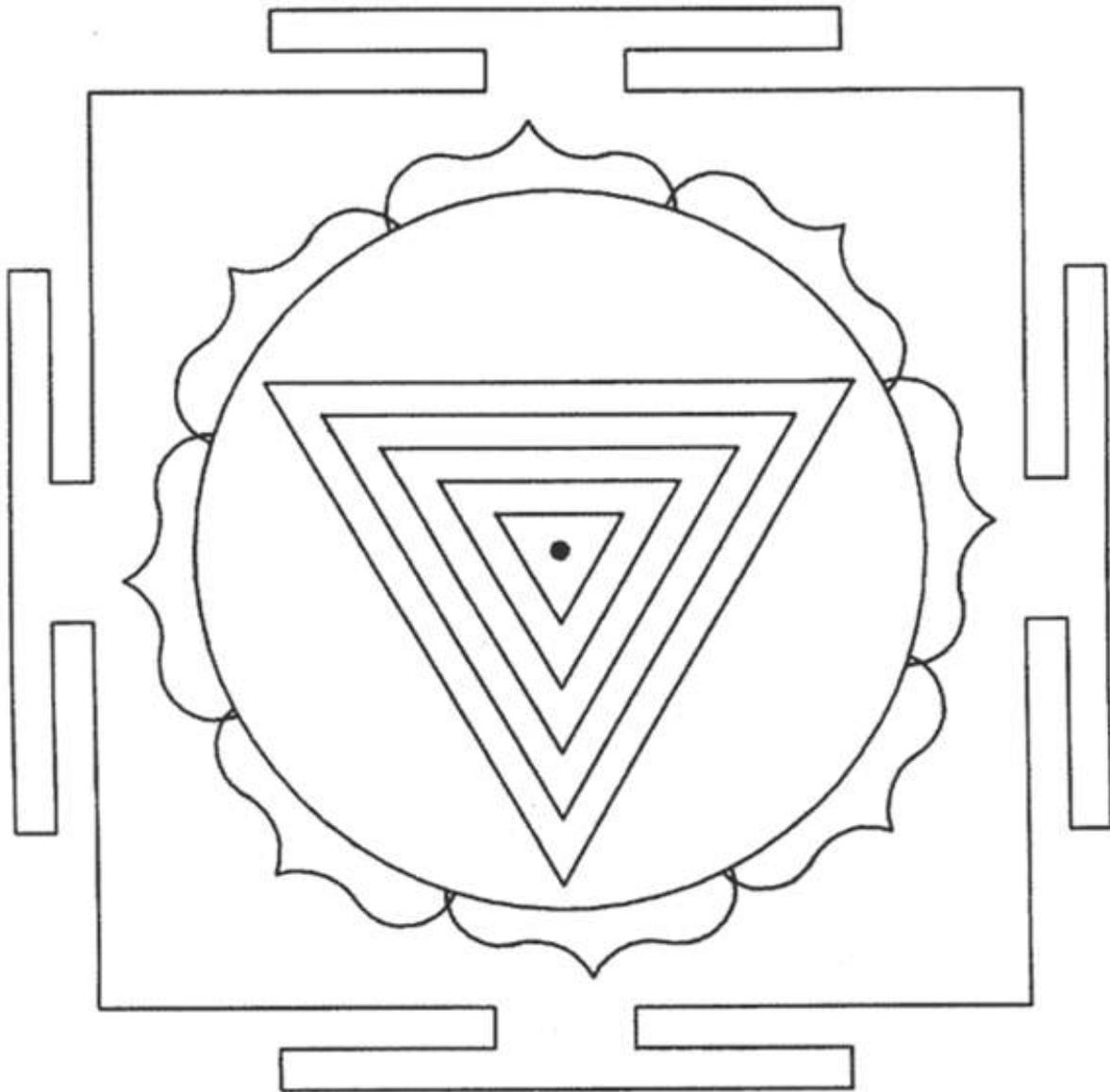
**21. Minha capacidade de evoluir
é infinita.**

A decoração do mostrador de um antigo relógio de bolso foi o motivo para a criação dessa mandala. O relógio é a mandala que controla a vida diária do homem.



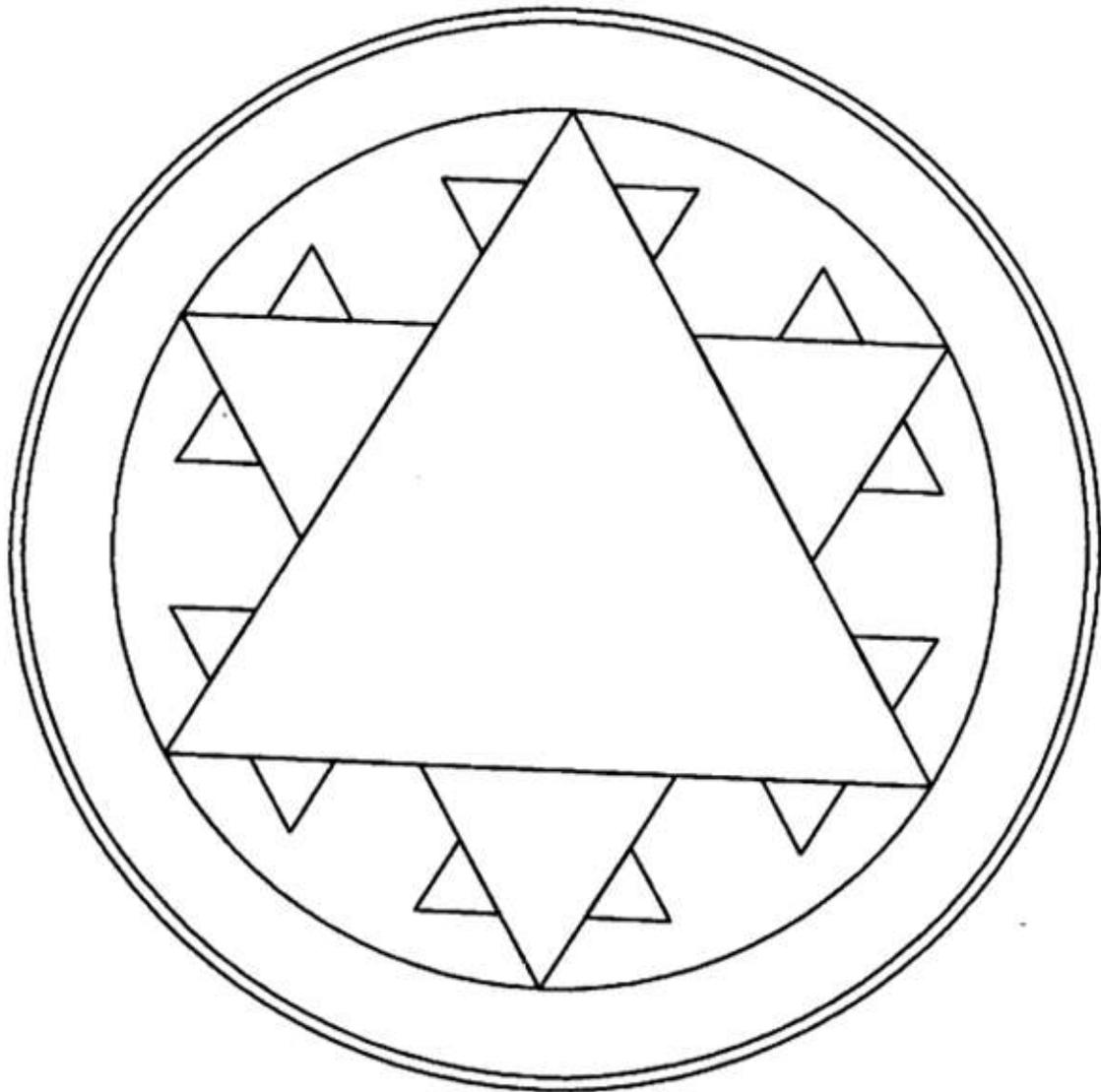
**22. A imaginação cria o medo por
isso, nada temo.**

Essa é outra representação da divindade Kali, o KALI-YANTRA. Essa deusa nasceu da testa de Dhurga, durante uma batalha entre deuses e demônios. Ela é o princípio feminino de energia, por isso esse desenho é chamado de yantra da Energia Primordial.



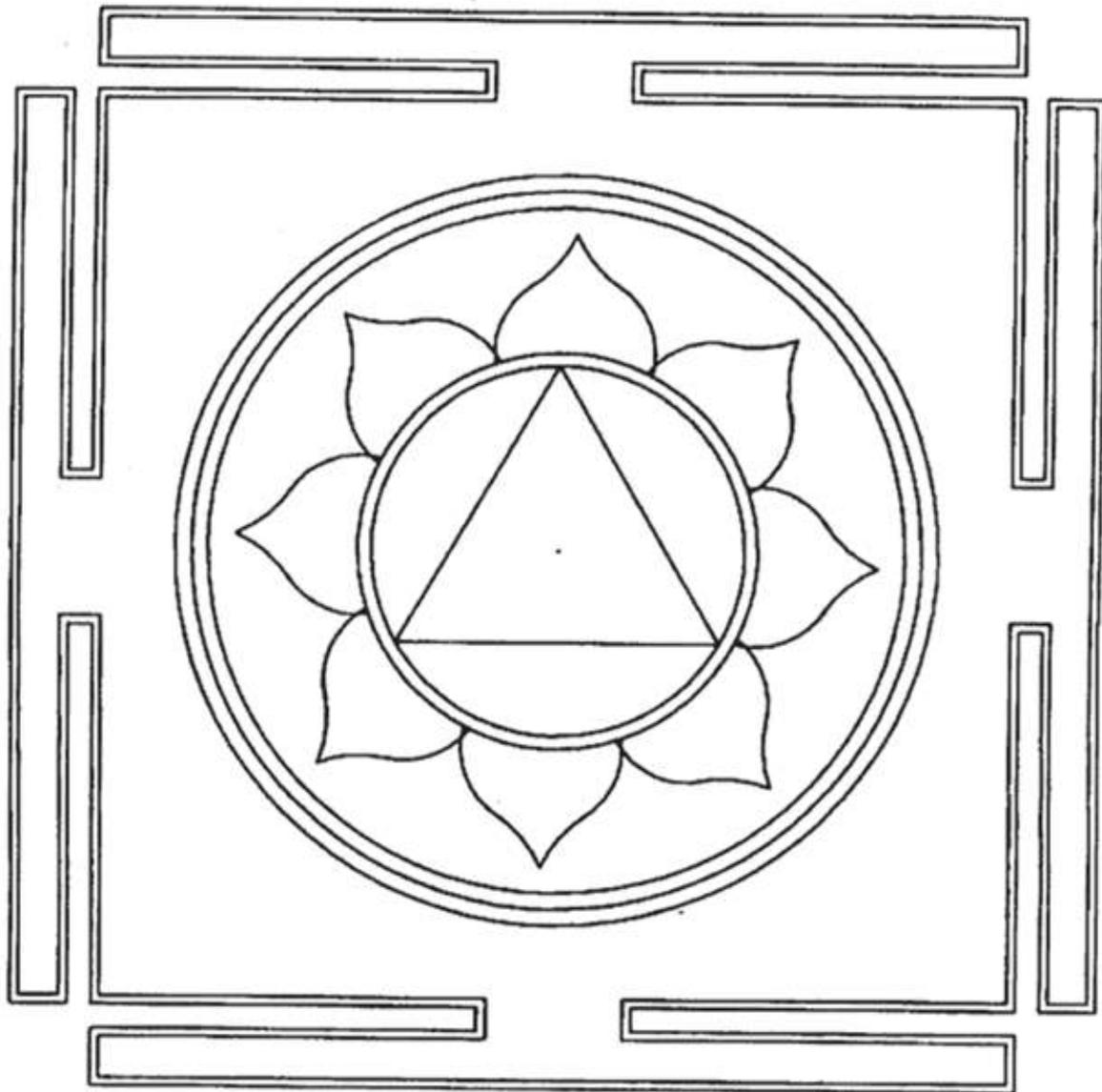
**23. Minha vida reflete o sorriso que
lhe dou a cada dia.**

Os fractais são a geometria da natureza. Essa mandala tem como inspiração um fractal, a curva de Koch. A geometria dos fractais analisa a estrutura dos objetos físicos através de uma nova linguagem, que está fazendo os matemáticos afirmarem que estão enxergando tudo o que existe de forma diferente.



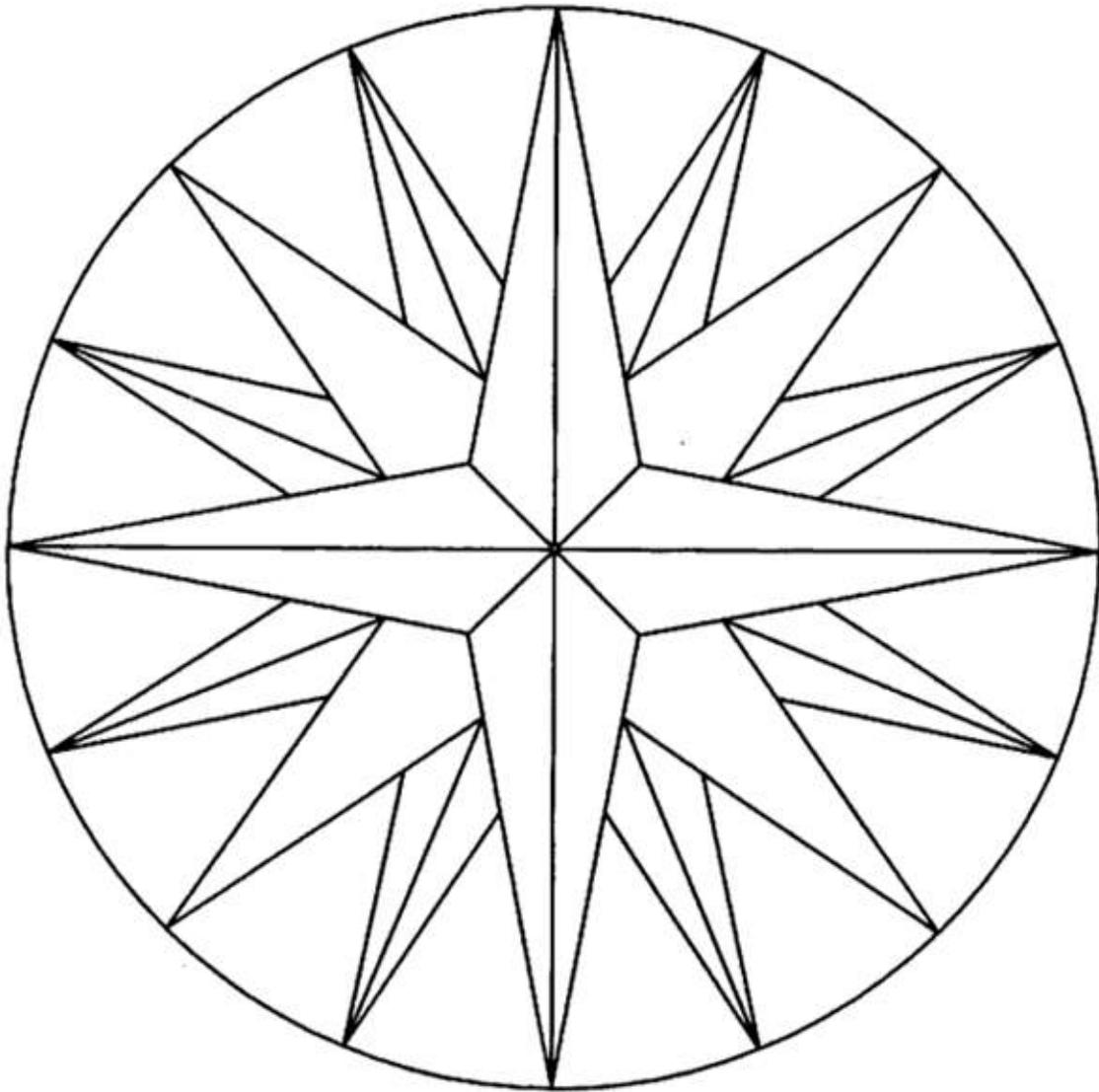
24. O poder espiritual vem de viver uma vida sagrada.

Essa mandala indiana é a chamada MAHAVIDYA TARA, ela é um yantra dedicado a Tara, uma das Mahavidyas. Seu poder é sobre as aspirações verdadeiras do homem, podendo transformar as condições materiais e espirituais. Seu mantra é o OM.



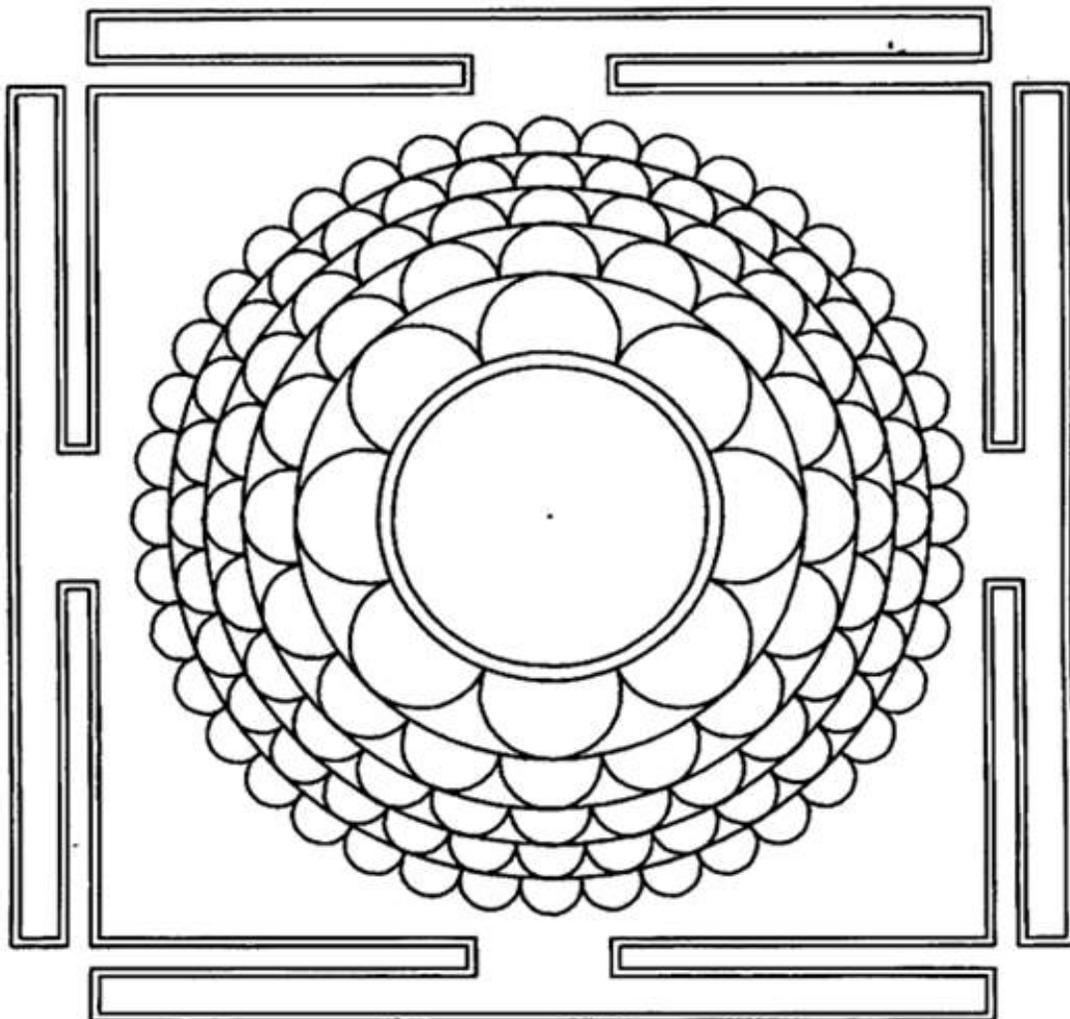
25. As pequenas melhorias trazem o progresso sem limites.

A mandala da Rosa-dos-Ventos está na bússola para orientar os viajantes, que estão à procura do caminho certo. Talvez ela possa acompanhar também o viajante que está numa jornada espiritual.



**26. Quando não posso dizer uma
boa palavra, não digo nada.**

Essa mandala indiana é um yantra dedicado ao deus Shiva, ela chama-se MRTUNJAYA, o Conquistador da Morte, Shiva encarna o princípio masculino da criação, ele é o esposo de Shakti.



27. Que todos possam ter sonhos e ver sua realização.

Essa mandala é uma criação livre, contendo algumas imperfeições propositalmente. Ela serve como base para um exercício com a finalidade de compreender como a busca da perfeição afeta a personalidade de cada um.

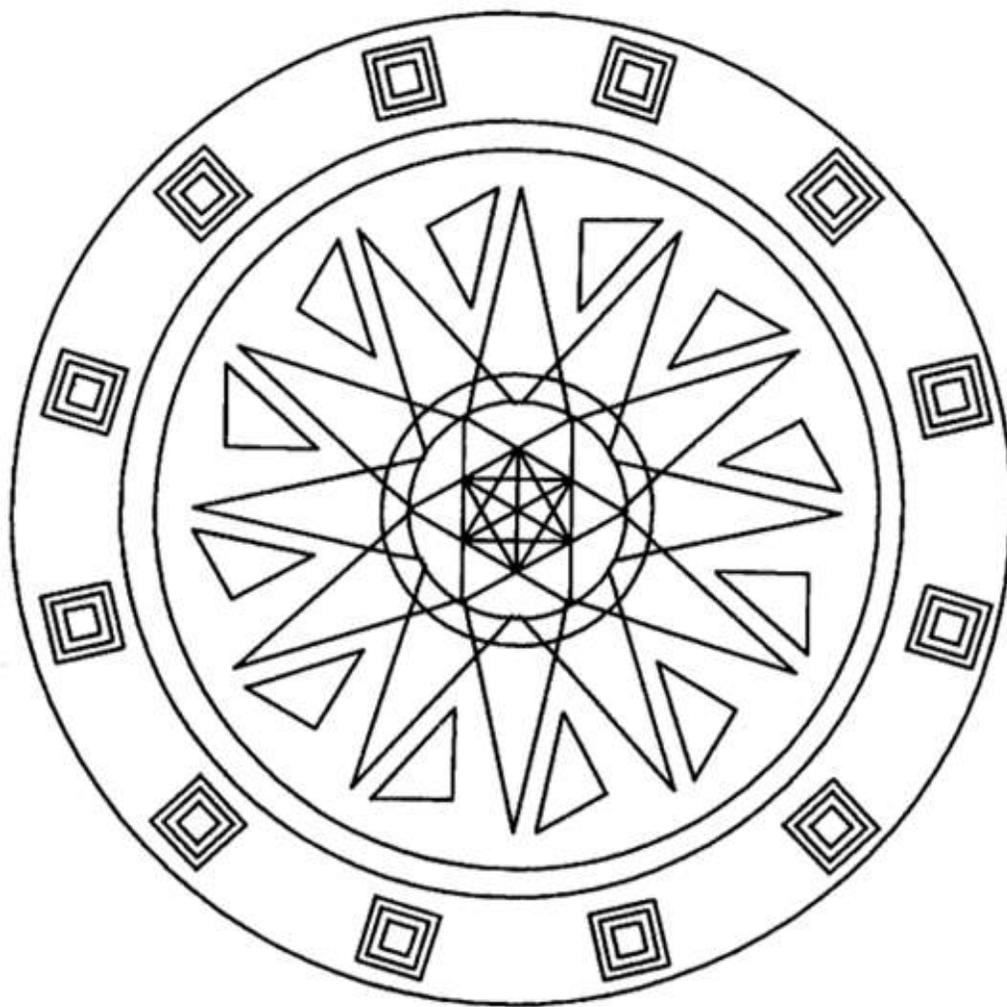
AS SUAS IMPERFEIÇÕES

Escolha uma mandala - pode ser a de número 28, que contém algumas imperfeições propositalmente - e separe as cores que vai usar para colorir o desenho. Selecione com bastante cuidado, para que o resultado seja o melhor possível.

Trabalhe com capricho, observando como as cores vão alterando a figura, dando-lhe vida. Ao terminar, analise as imperfeições da sua execução. Anote quantos foram seus erros. Depois feche os olhos e respire tranquilamente.

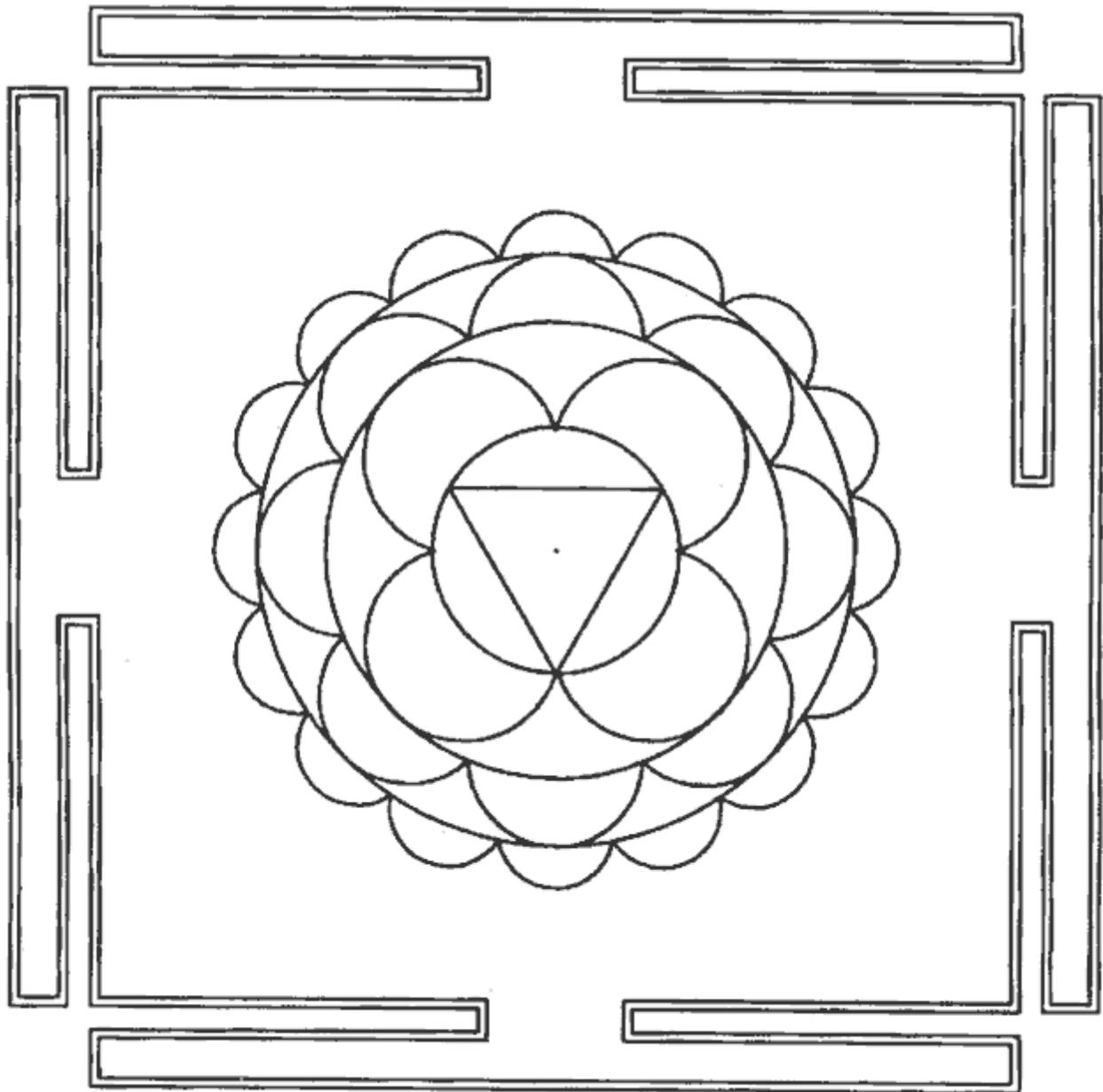
Pense um pouco sobre o tema das imperfeições. Na nossa vida diária os defeitos costumam ser muito enfatizados, chegam até a serem ressaltados antes das qualidades. Isso acaba gerando uma alteração nos valores produtivos: pelo medo de errar, não se faz nada que não seja absolutamente certo. Essa é uma atitude que acaba por anular a criatividade, bloqueando as expressões espontâneas que fazem de cada indivíduo um ser especial e único, como você certamente é.

Na verdade a perfeição não existe, tentar alcançá-la é perda de tempo. Só Deus é perfeito. É um sinal de sabedoria renunciar à constante correção em tudo o que se faz. Em vez de se corrigir permanentemente, opte pela criação e comece a aceitar seus erros sem considerá-los uma falta grave. Aceite a responsabilidade de tentar e não conseguir - isso é melhor do que ficar mergulhado na massa humana que tem medo de agir, sendo apenas mais um.



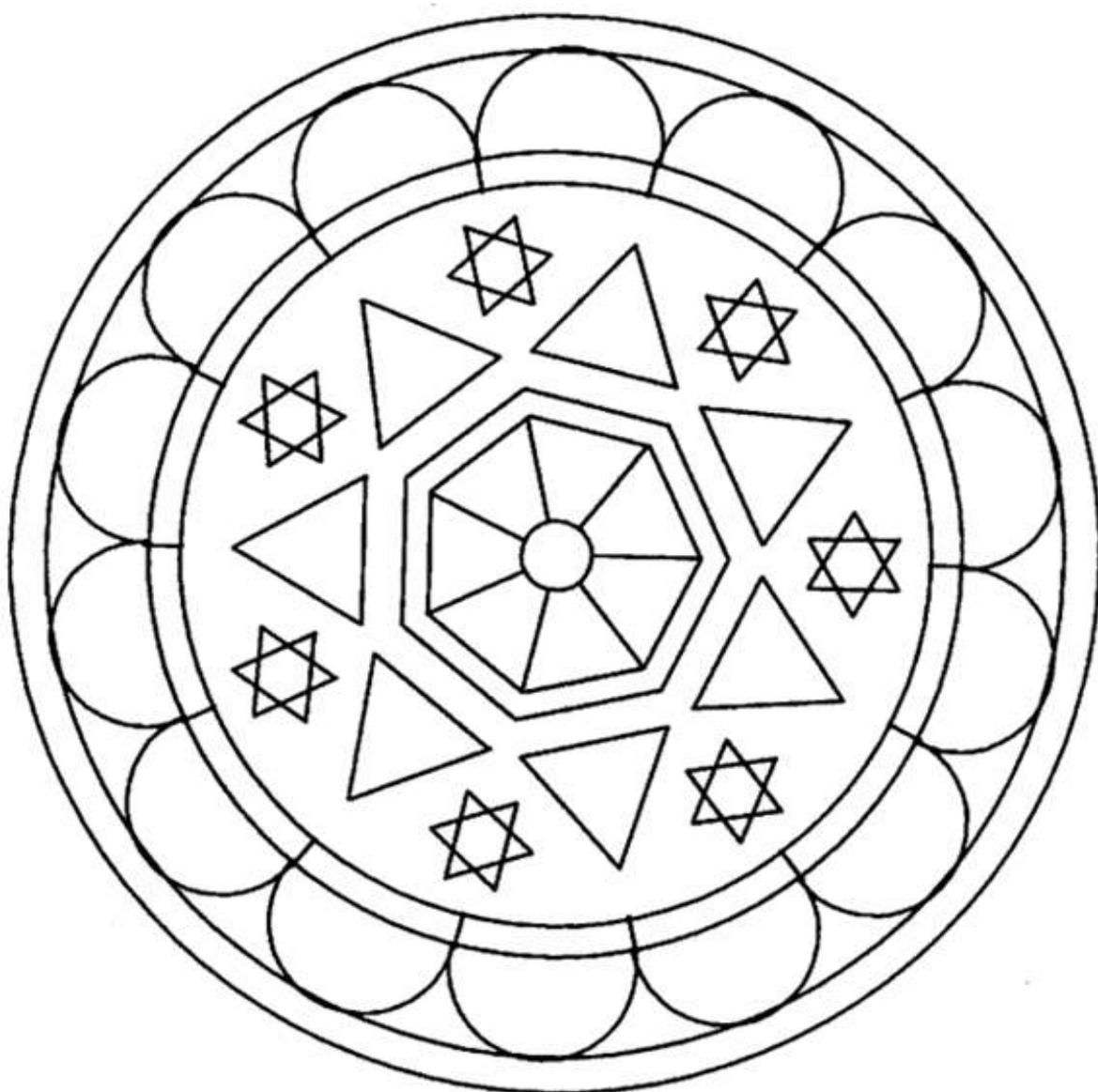
28. As mudanças vão acontecer para me fazer progredir.

A divindade a qual esse yantra indiano é dedicado chama-se ANNAPURNA, ela é a deusa que concede comida e abundancia. Muito usada para invocações pelos indianos, essa mandala favorece a fortuna e a prosperidade.



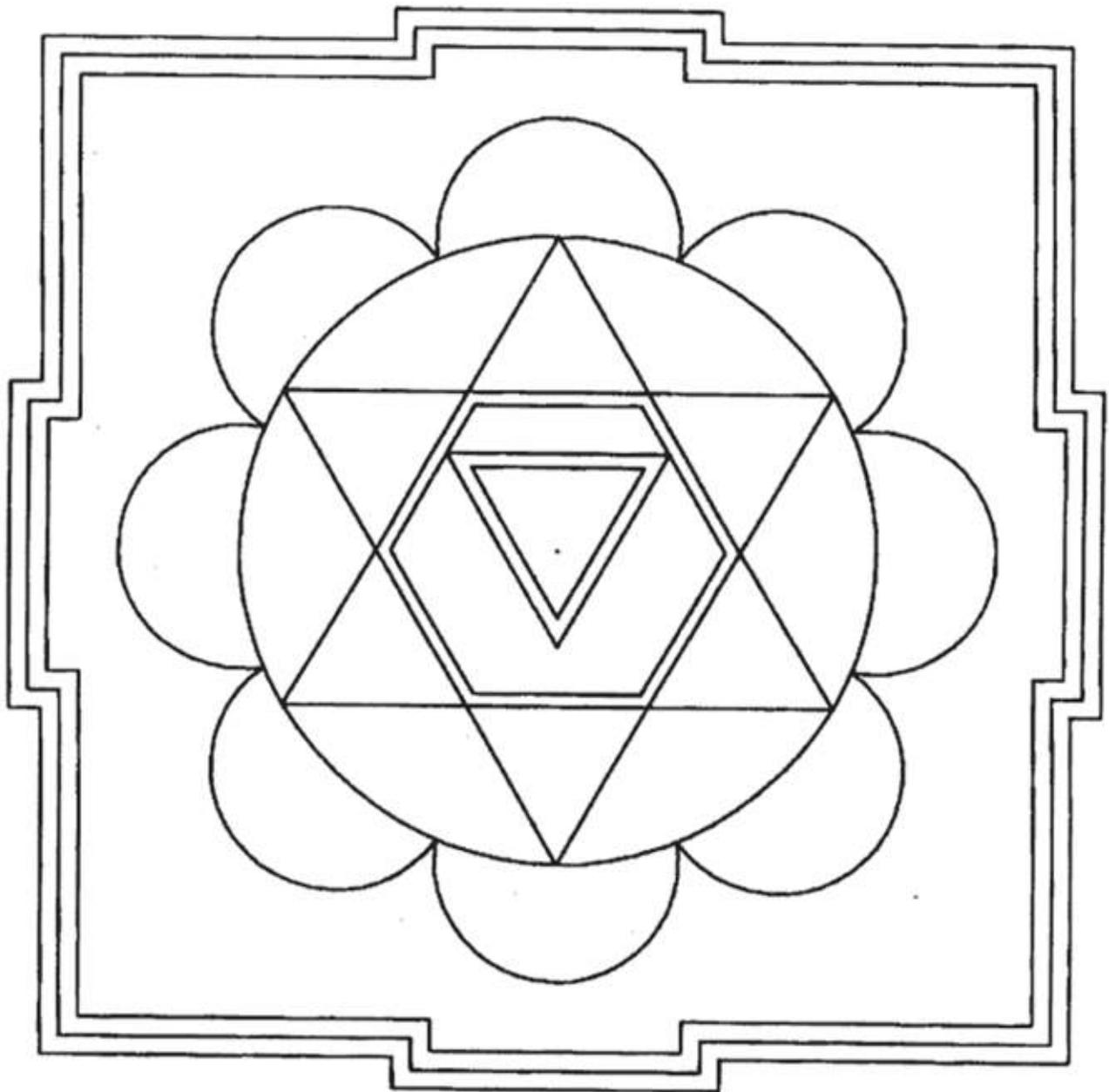
**29. Sou tranquilo e me liberto da
confusão e do sofrimento.**

A base para a criação dessa mandala foi o número 7, que governa a espiritualidade. Para que a busca seja bem sucedida, trazendo muita alegria, usamos também o dobro de 7, o número 14.



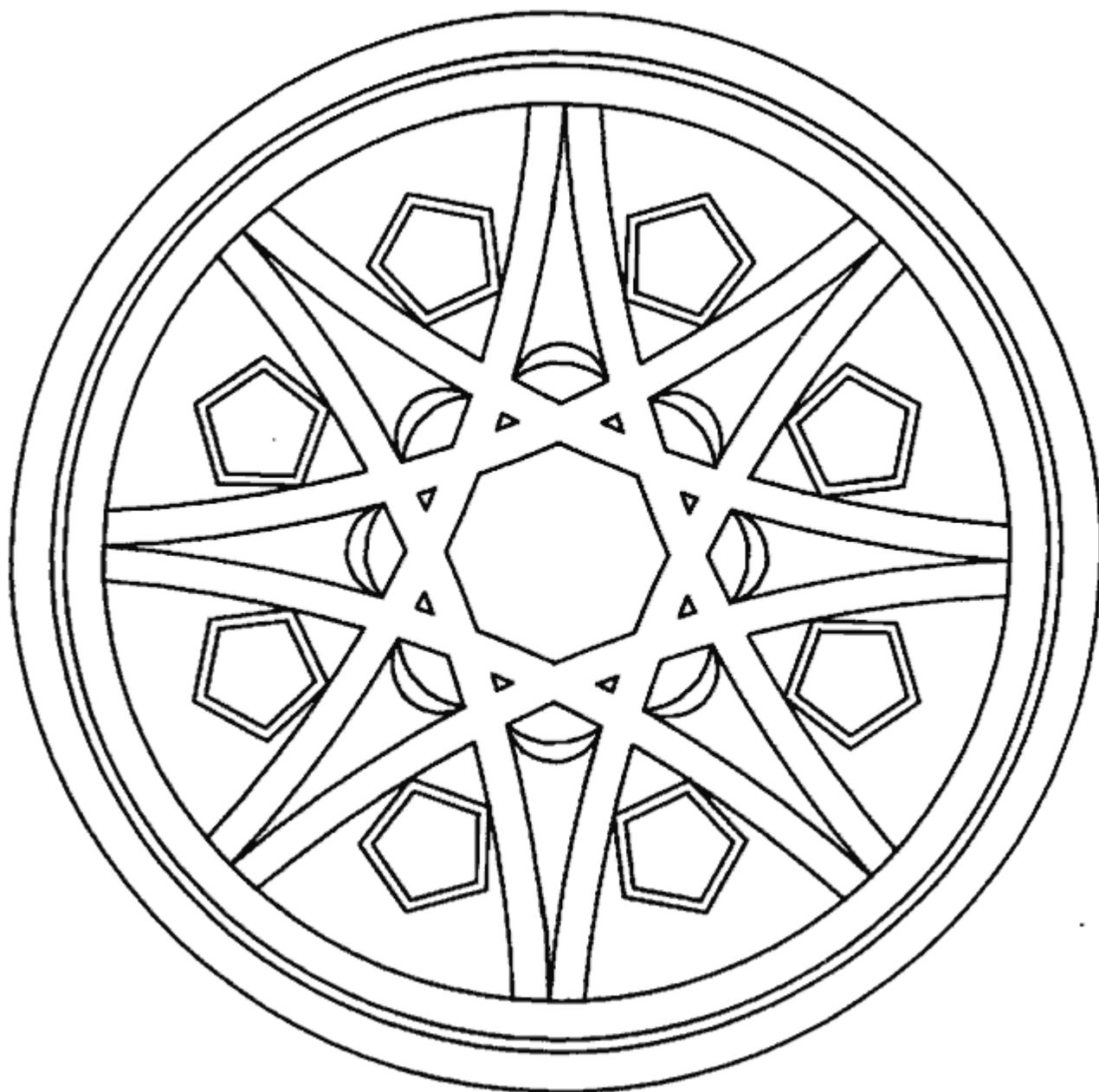
**30. A liberdade de pensamento é
sagrada para mim.**

Esse é um dos yantras indianos dedicados à deusa Shakti, esposa de Shiva. Ele é usado para meditações e para obter um acréscimo nos poderes femininos.



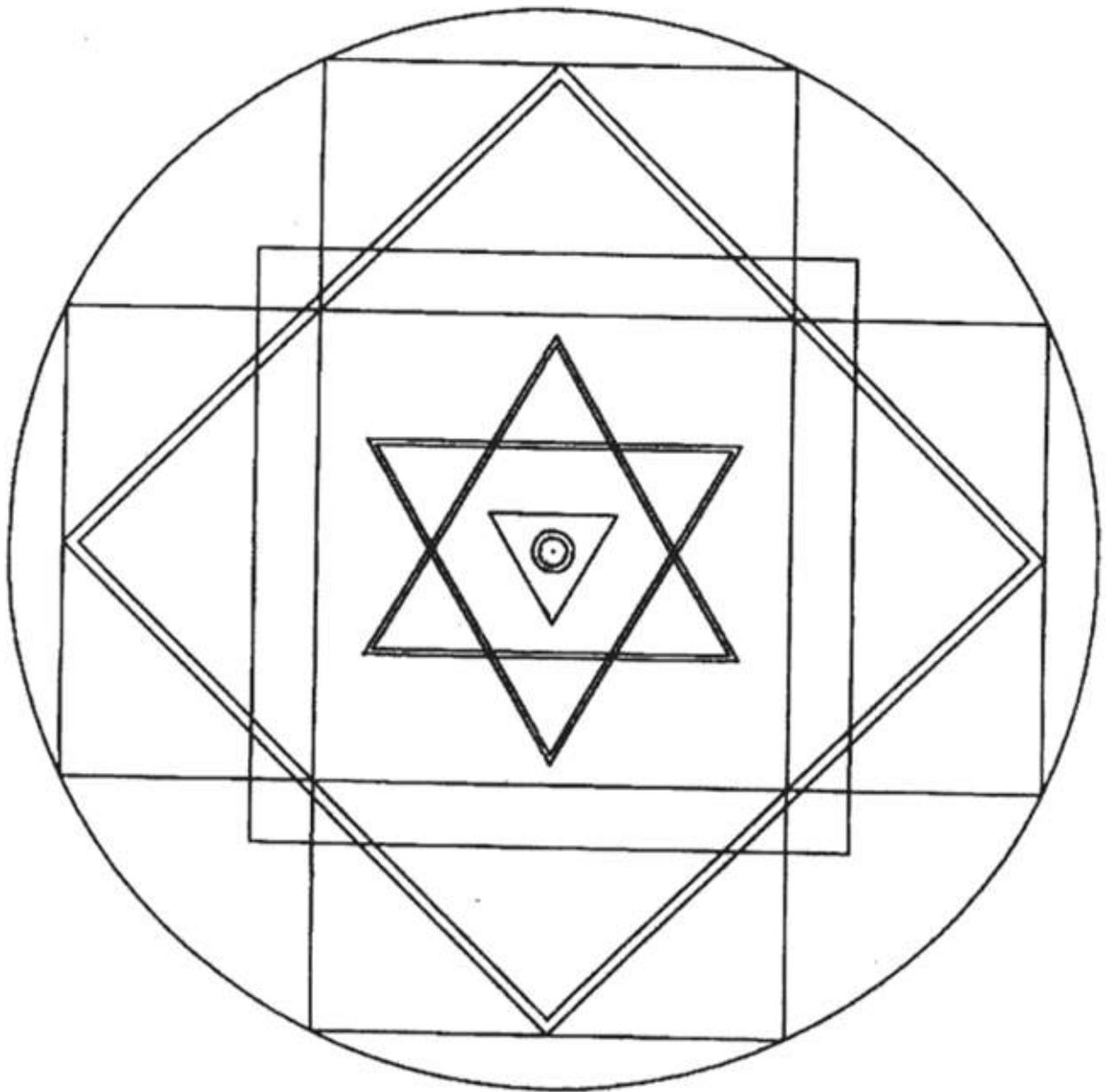
**31. Hoje é um dia com
oportunidades únicas, vou
aproveitá-las.**

A cúpula da igreja de San Lorenzo em Turim, na Itália, serviu de inspiração criativa dessa mandala.



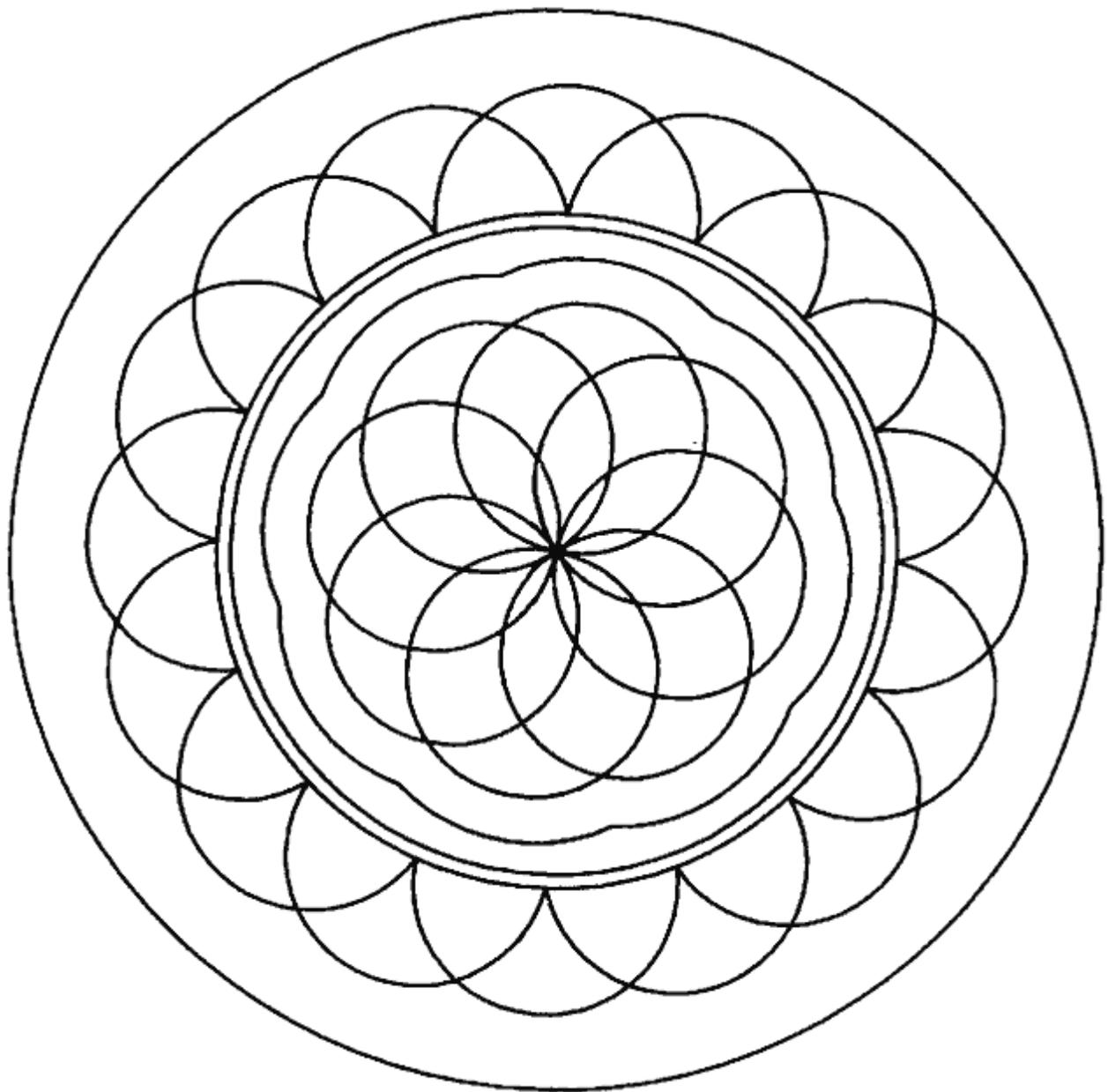
32. Se eu mudar, tudo ao meu redor mudará também.

Essa mandala indiana é o yantra chamado GAYATRI. A ela corresponde um mantra sagrado de grande poder, constituído de 24 sílabas.



33. Aproveito minha herança divina com gratidão.

Uma flor inspirou a criação dessa mandala. Os arcos formam se sobrepõem, assim como as pétalas de uma flor.



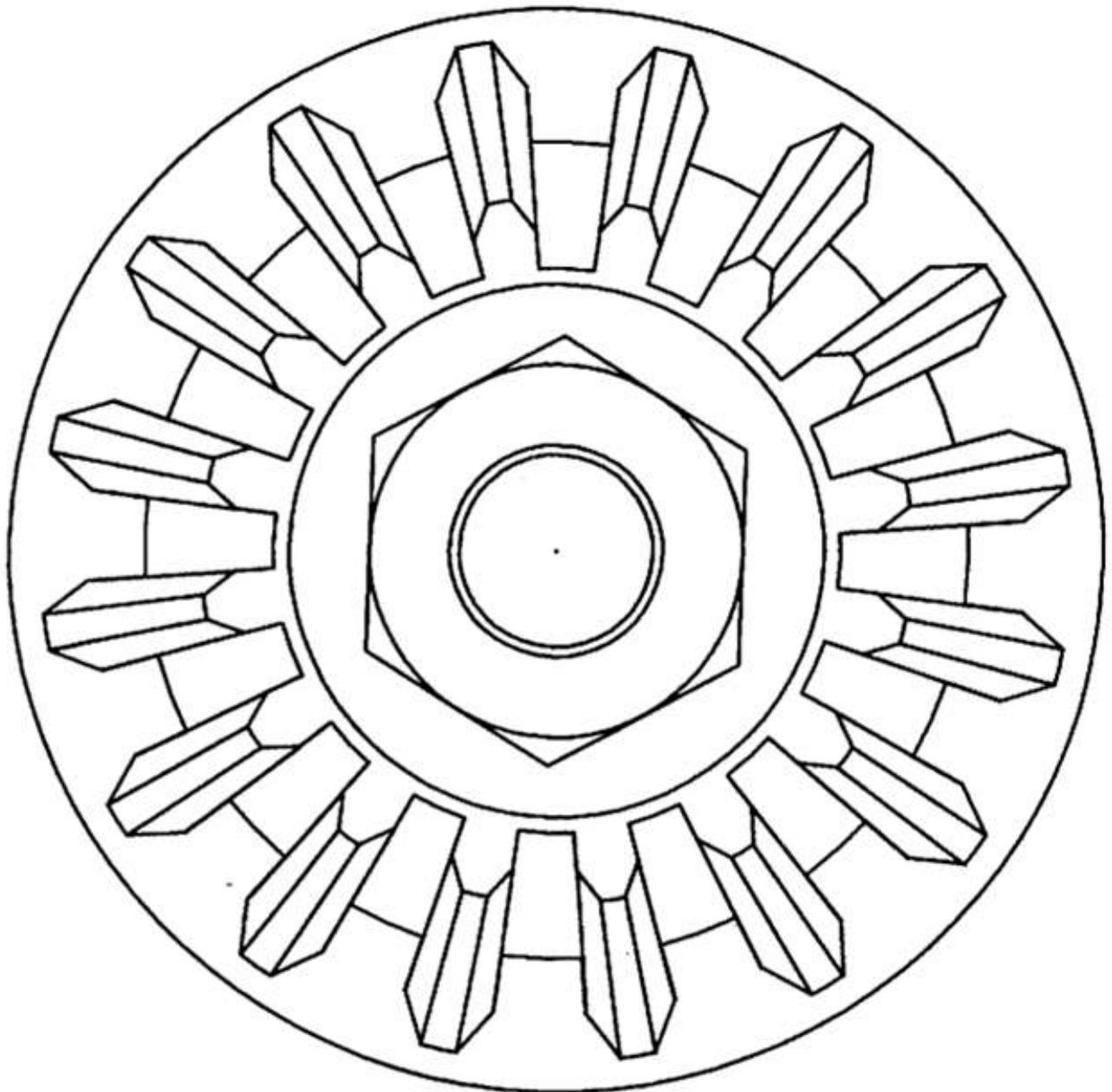
**34. O passado nunca obscurece
meu presente.**

Essa yantra é a malada indiana dedicada ao Sol, seu nome é SURYA YANTRA. Em todas as culturas, principalmente as mais primitivas, observa-se o culto ao Sol através de desenhos circulares.



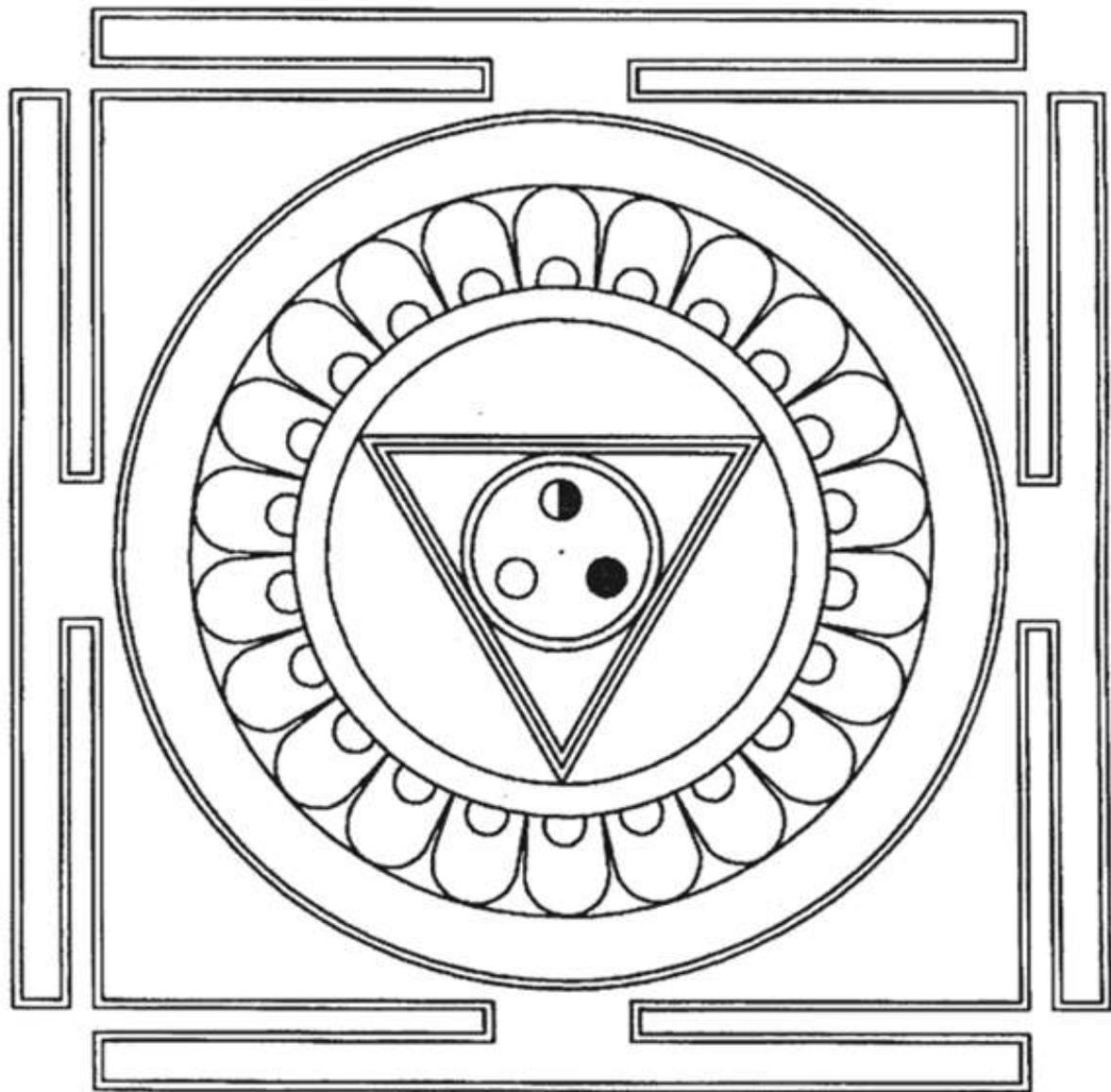
35. Hoje vou sorrir mais e falar menos.

Uma engrenagem não gira sem fazer com que a outra ligada a ela se movimente. As engrenagens são o símbolo da sociedade industrial, que não pára a fim de observar os efeitos produzidos pela sua ação incessante.



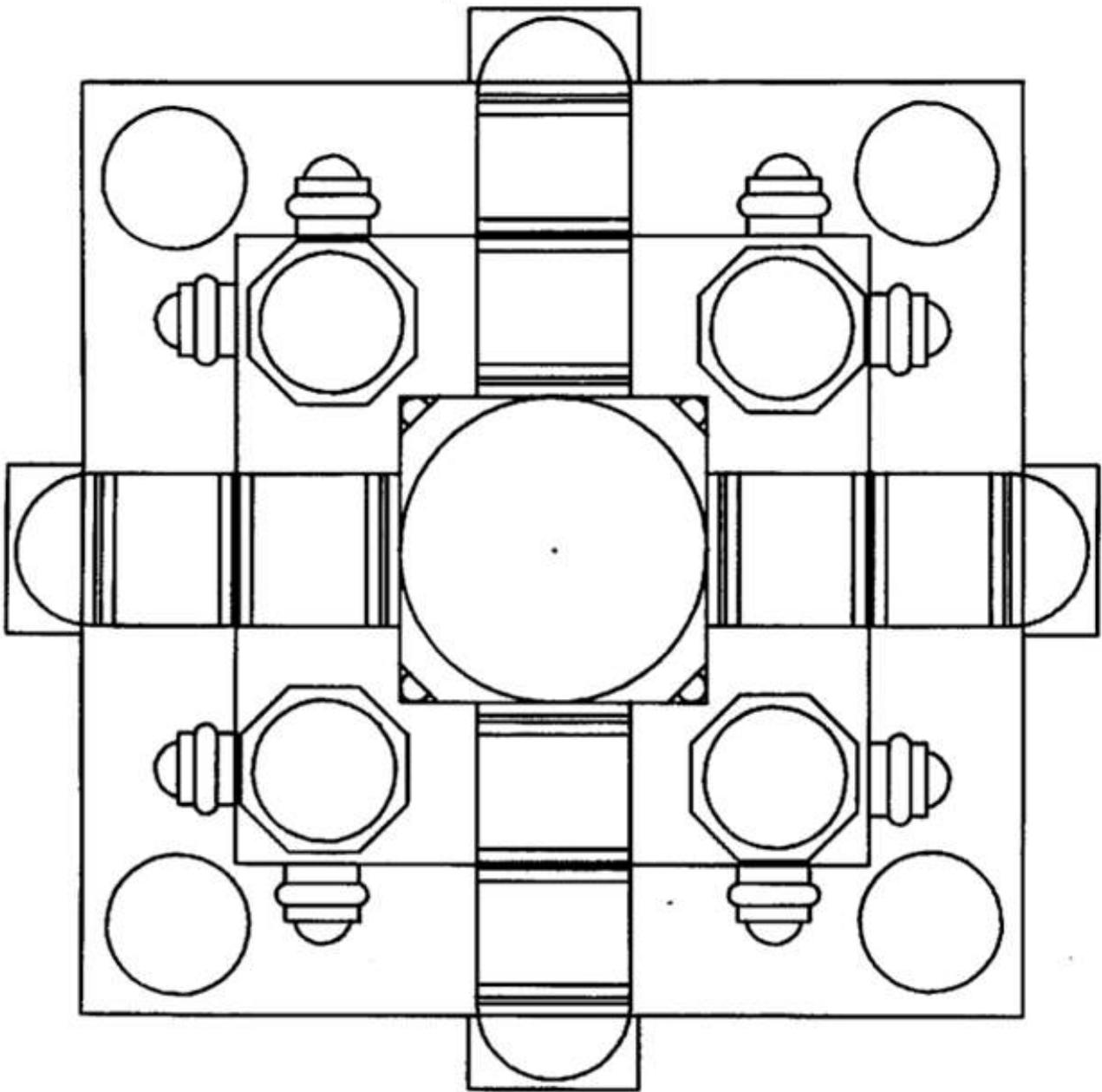
36. Mesmo que eu caia sete vezes, levantarei oito.

As fases lunares estão representadas nessa mandala indiana. Ela é curiosa porque tem três pontos centrais (Pai, Filho e Espírito Santo). O ponto preto é a representação da deusa Shakti.



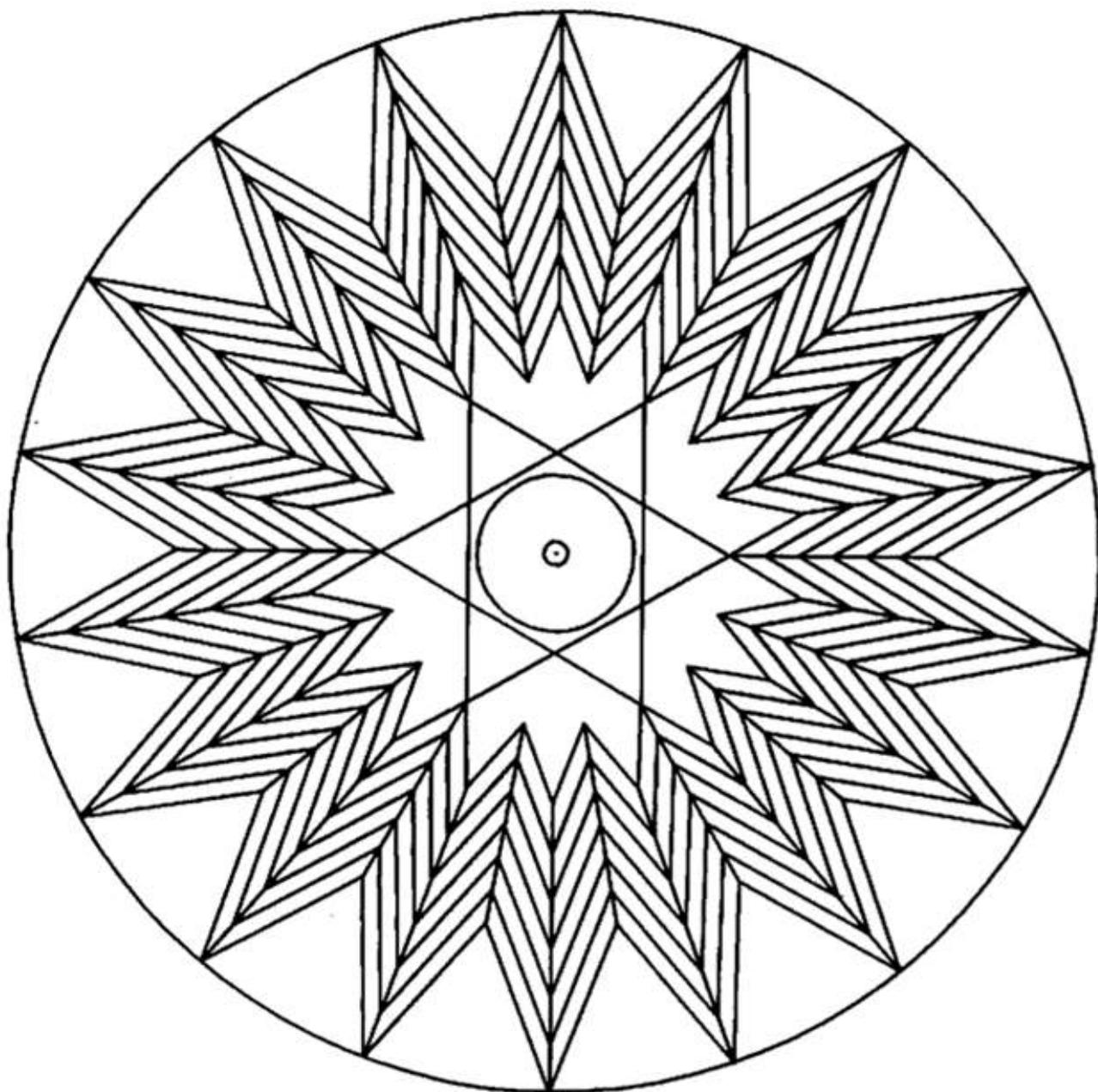
37. Boas palavras plantam no universo favorecimento.

A igreja de São Pedro em Roma, na Itália, construída no século IV, foi demolida em 1506. Sua reconstrução teve a orientação de dois projetos de dois gênios: Bramante e Michelangelo. Essa mandala reproduz a planta de Bramante, feita para o papa Júlio II, a qual mais tarde sofreu o acréscimo de uma nave lateral.



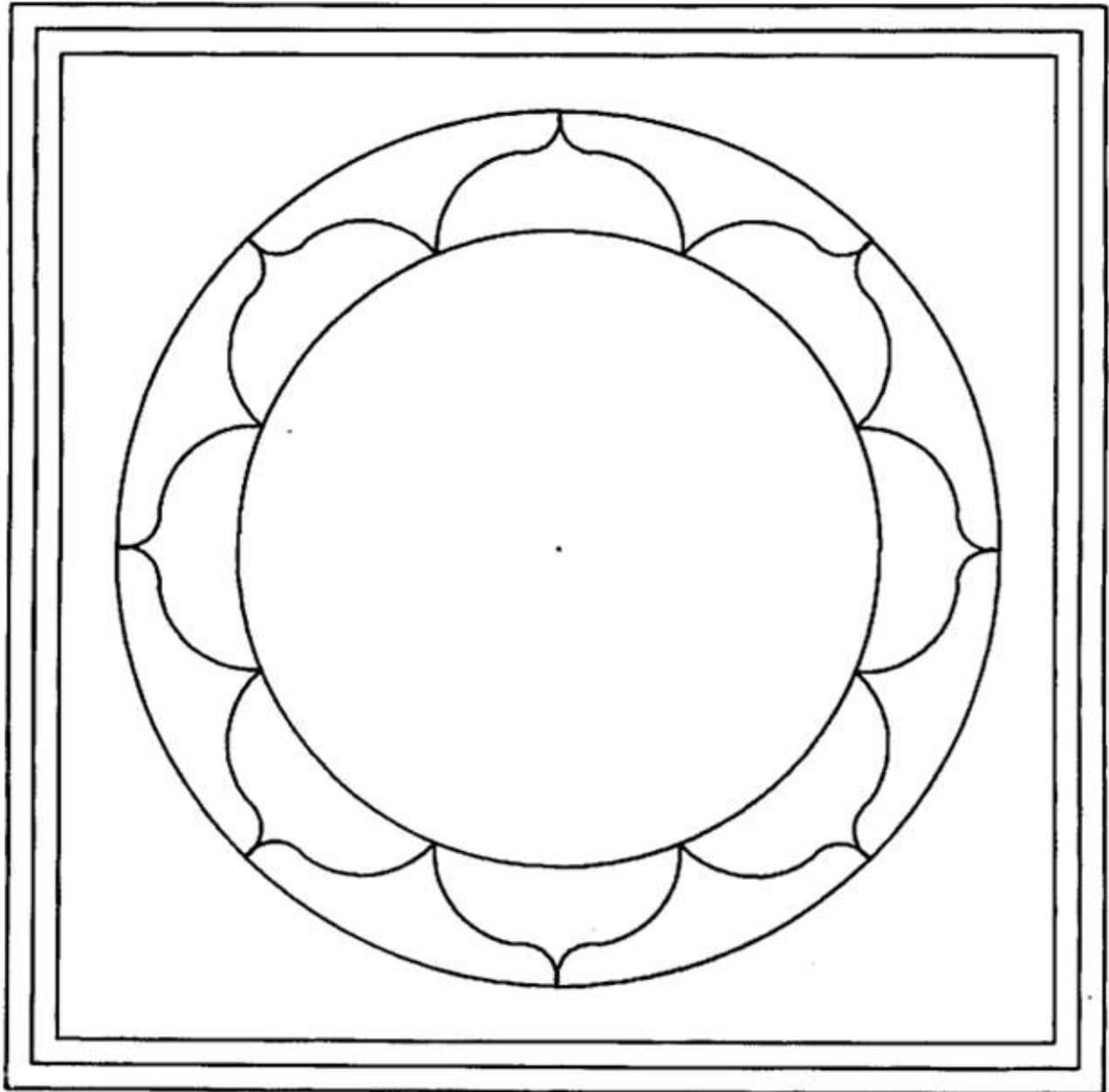
38. Venço minha luta interna sem ser violento com os outros.

Essa mandala de criação livre tem linhas que vão e vem em zigue-zague, a semelhança dos que andam na vida sem rumo. Os dói triângulos internos são geradores de harmonia e podem ajudar a trazer equilíbrio.



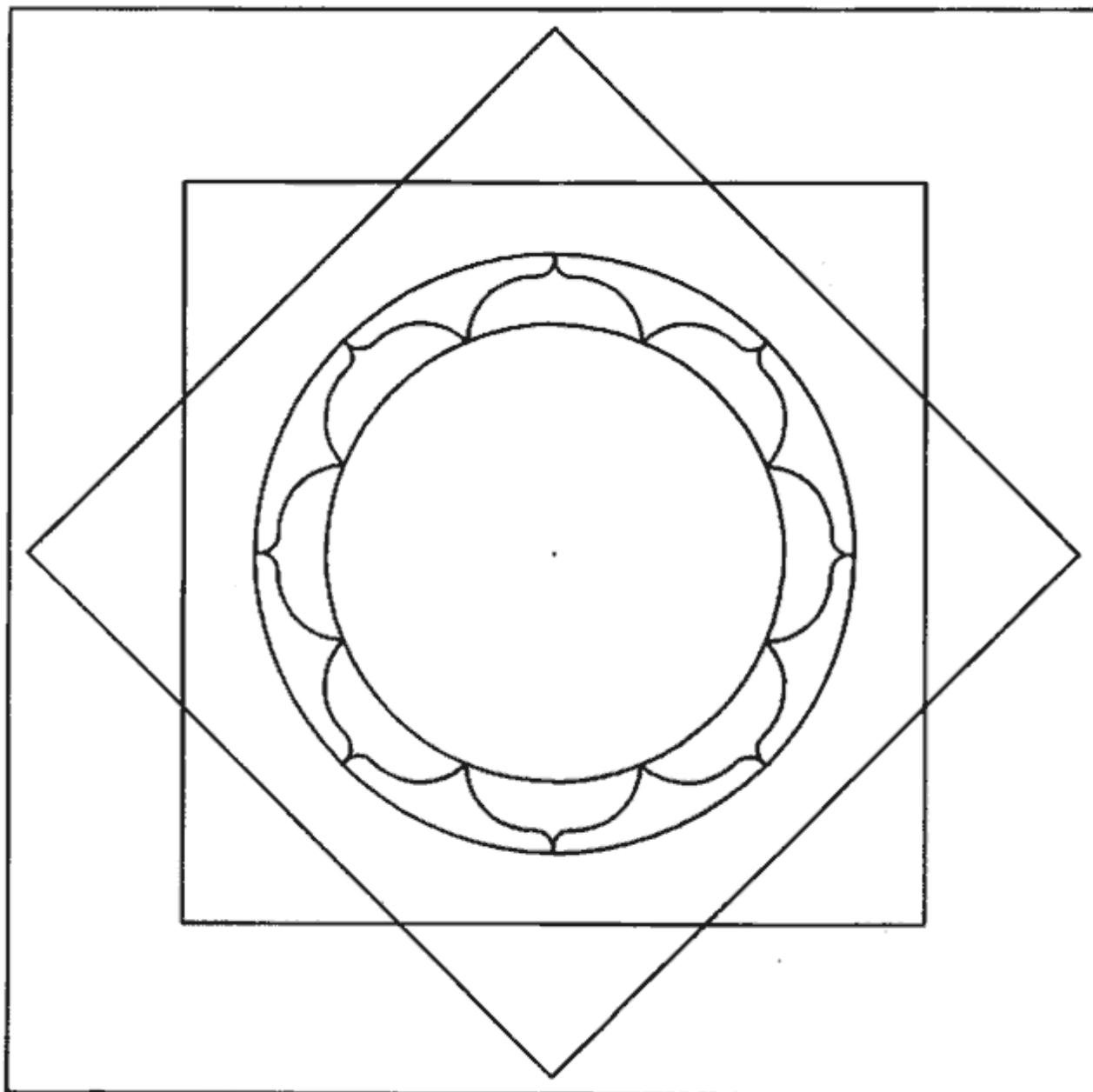
39. Confio profundamente em Deus.

Essa mandala é um yantra mágico MRTUNJAYA YANTRA ele pertence a Shiva. É usado para tirar o medo, curar doenças violentas, trazer fama e fortuna.



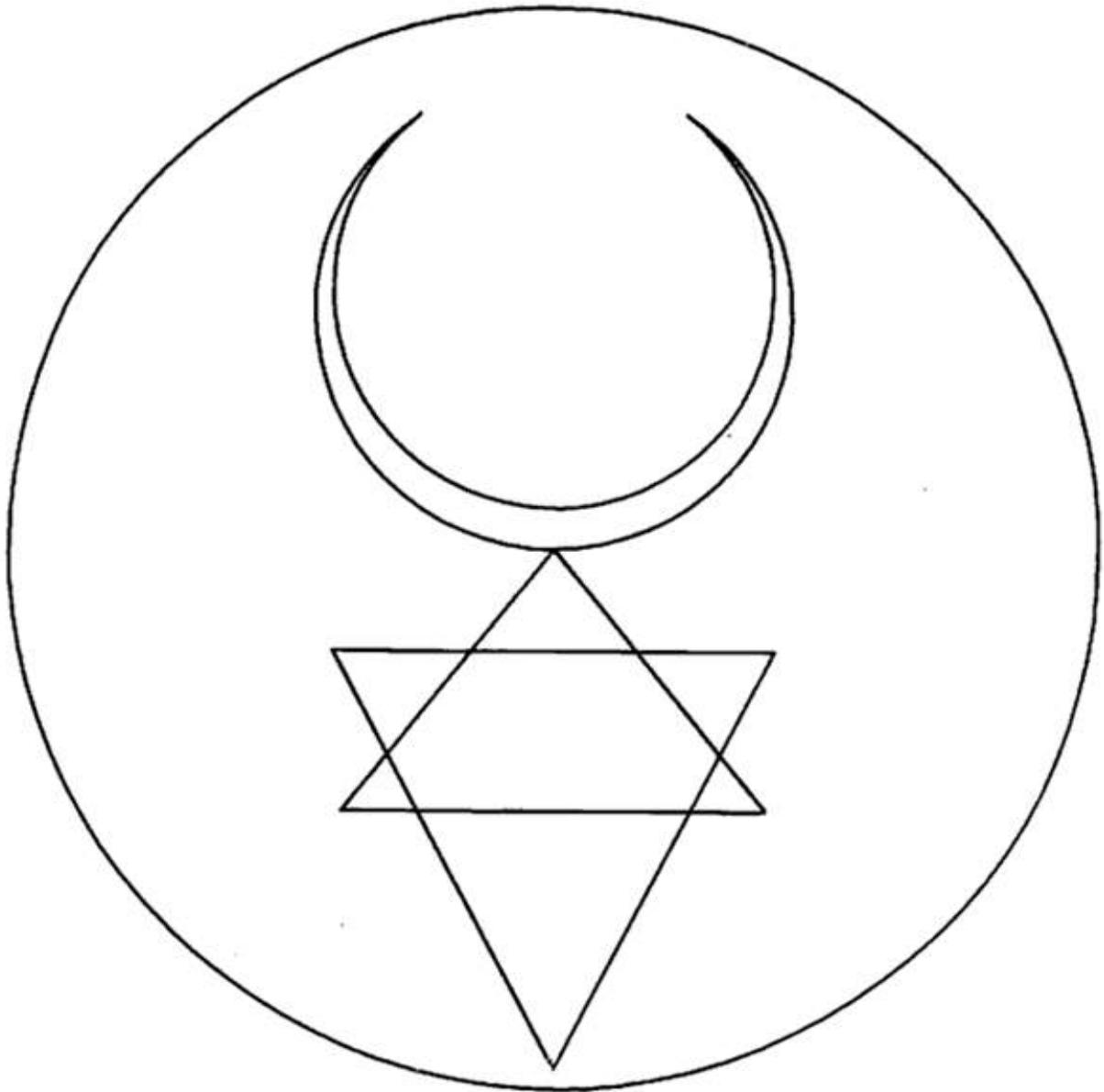
**40. Ajudando a quem necessita,
sou abençoado por Deus.**

Um mandala indiana mágica, esse yantra é chamado NARASIMHA. Ele tem uso na hora de enfrentar os inimigos, que serão destruídos, além de poder ajudar a mudar os aspectos negativos do destino, quando são condições adquiridas pelo nascimento.



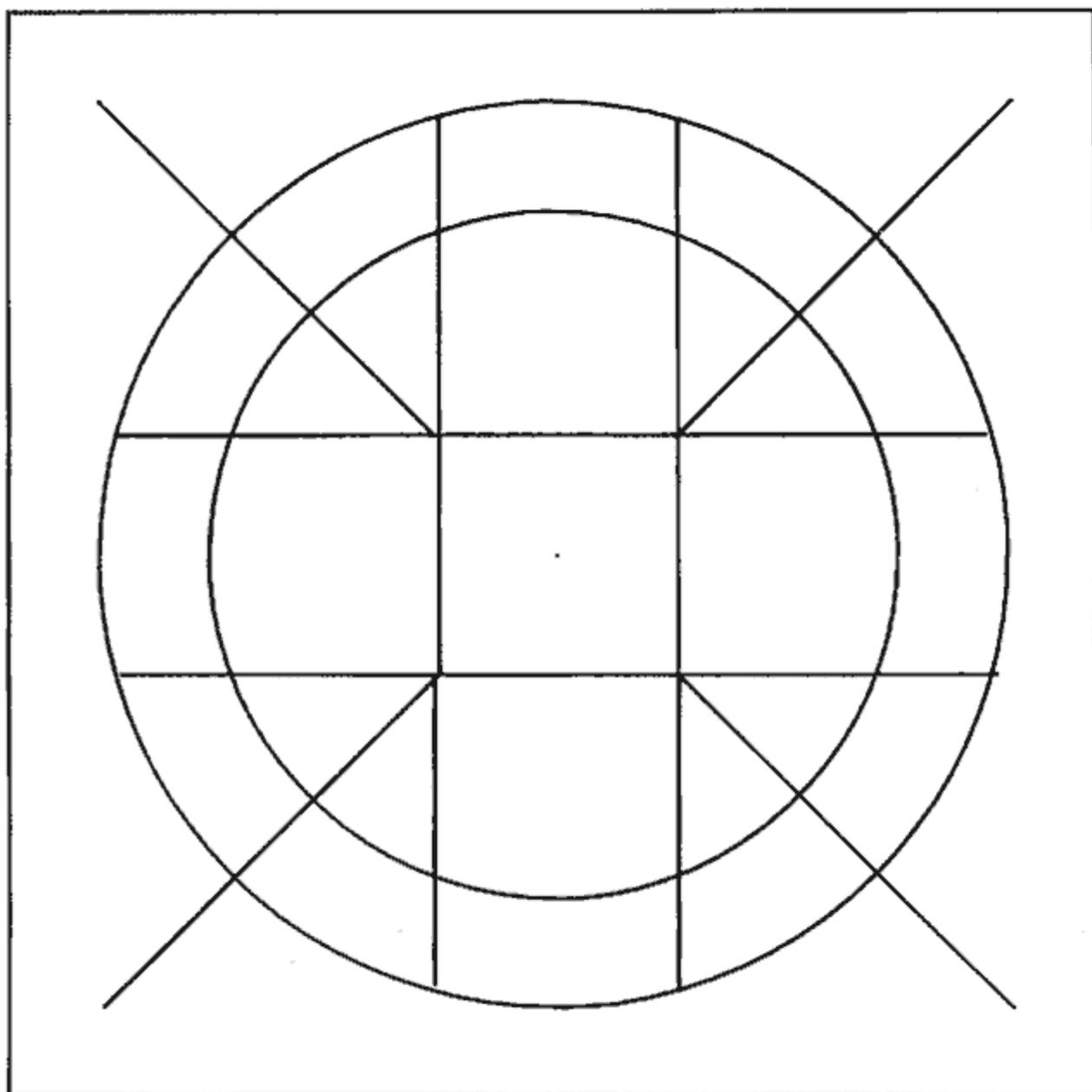
41. Consigo expressar melhor meus talentos a cada dia que passa.

MANJU-GOSHA YANTRA é o nome dessa mandala mágica, usada pelos indianos para obter talento, dom de oratório e poderes divinos.



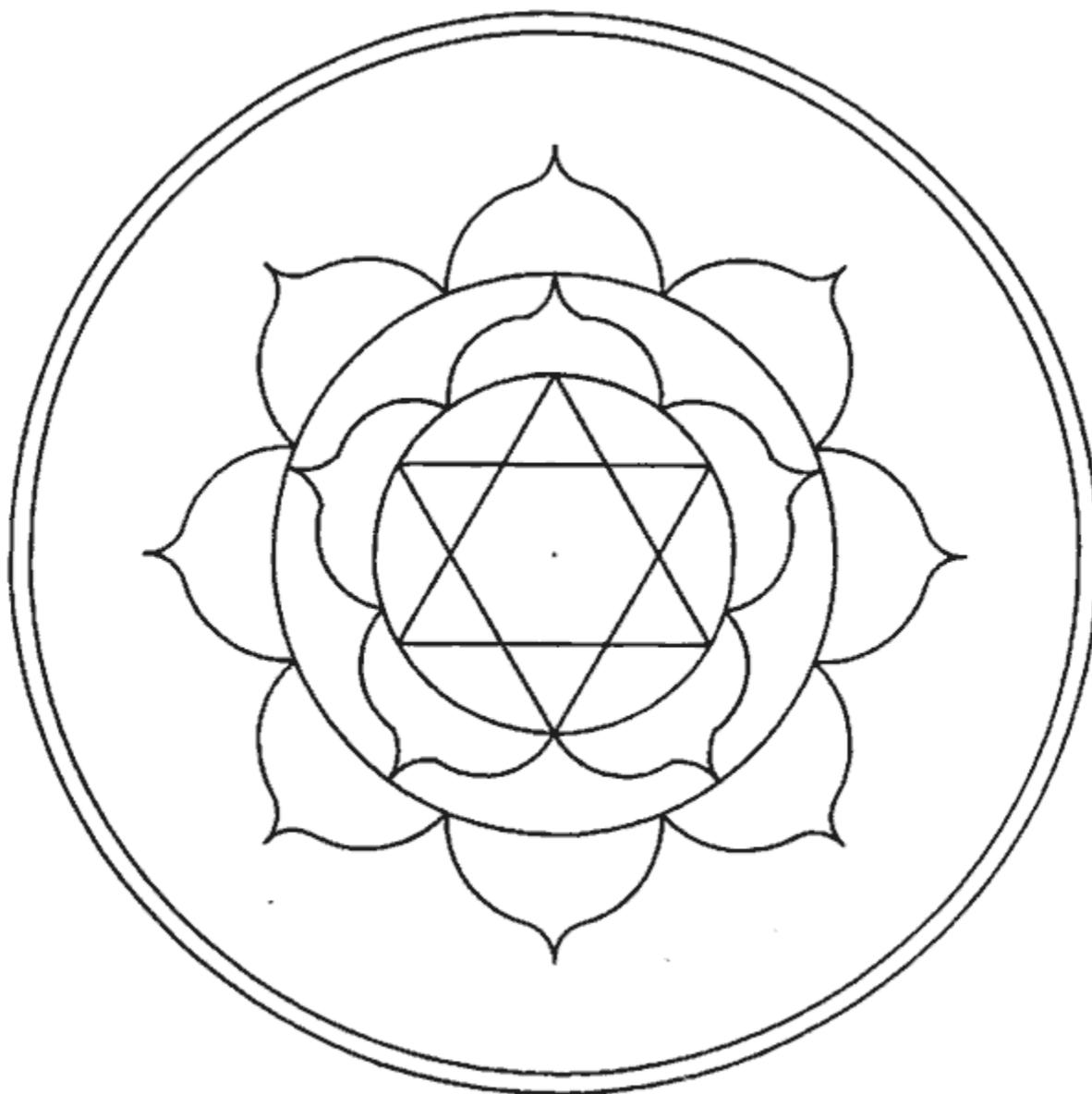
**42. O caráter e a coragem
incomodam a quem não os
possui.**

Os indianos acreditam que todo tipo de pedido ou qualquer benefício desejado será concedido quando se usa esse yantra mágico na hora da invocação. Seu nome é KRISHNA-DHARNA YANTRA.



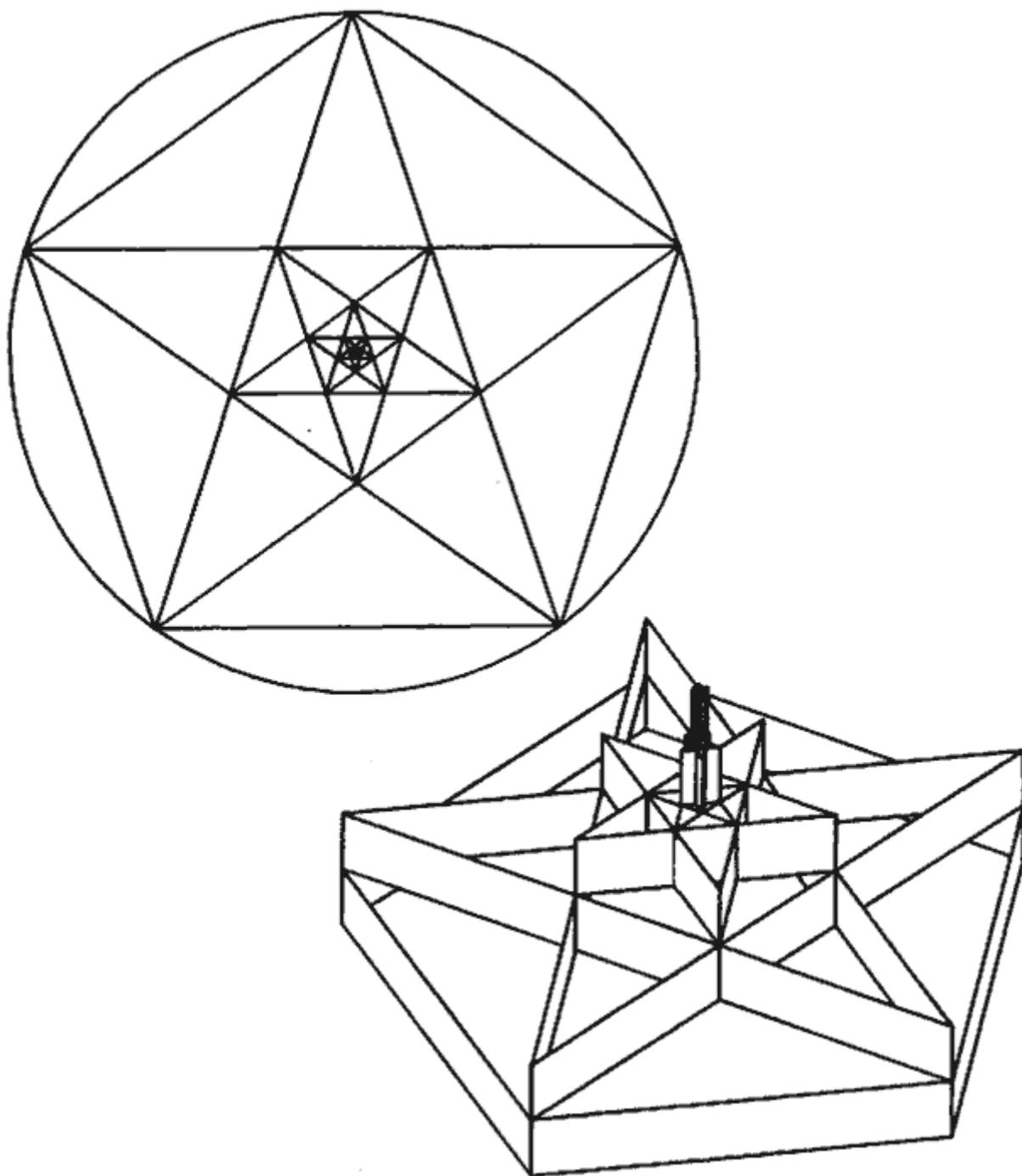
43. As circunstâncias não são desculpa para eu falhar.

Outro yantra indiano mágico, mandala que é tida como capaz de prolongar a vida e obter saúde.



44. Todo bem que realizo volta a mim.

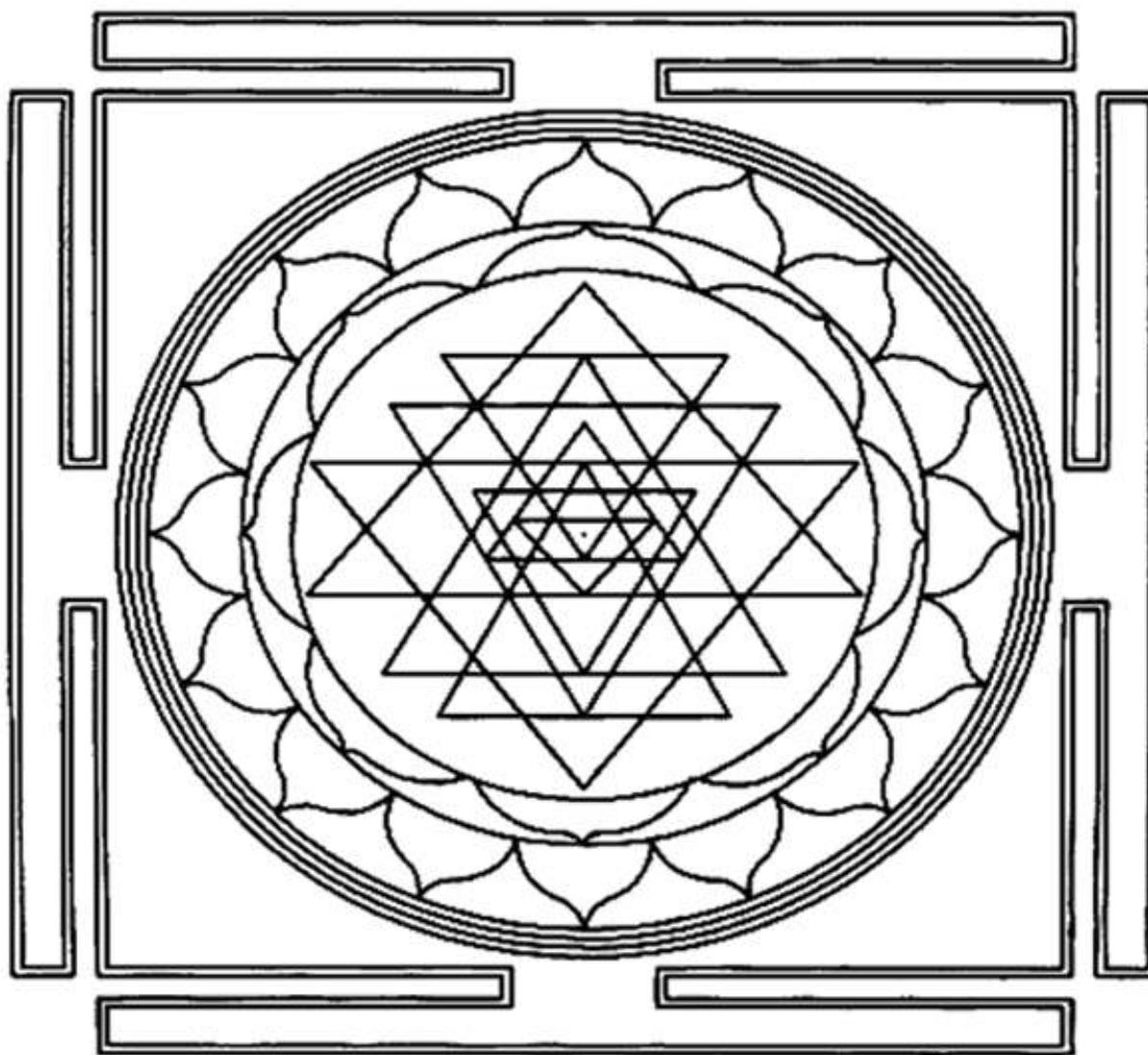
O número é à base dessa mandala de livre inspiração. A mesma mandala está repetida em três dimensões, através de um recuso de computação gráfica. A primeira mandala, em duas dimensões, representa os projetos quando estão em nível mental. A segunda simboliza o plano real, em que as coisas se concretizam. Há um exercício sugerido no texto para essa mandala.



45. Valente é quem sabe tomar uma decisão na hora da incerteza.

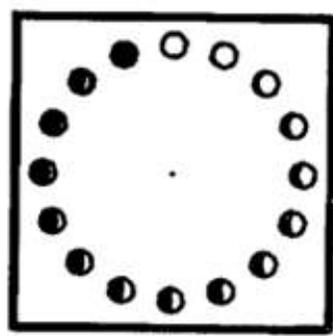
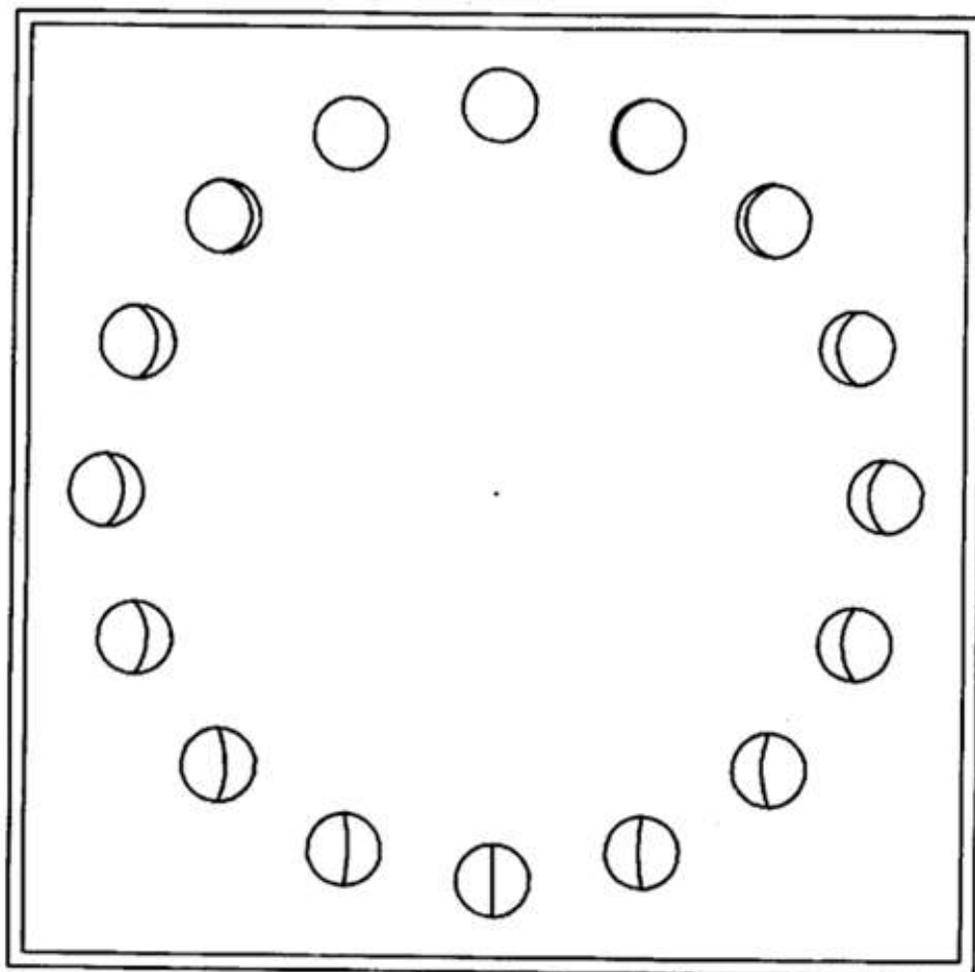
Essa é mais importante mandala indiana, ela chama-se SRI YANTRA. Encontra-se na sua estrutura toda a criação divina, sendo capaz de equilibrar as forças e as funções vitais apenas pela sua contemplação.

SRI YANTRA



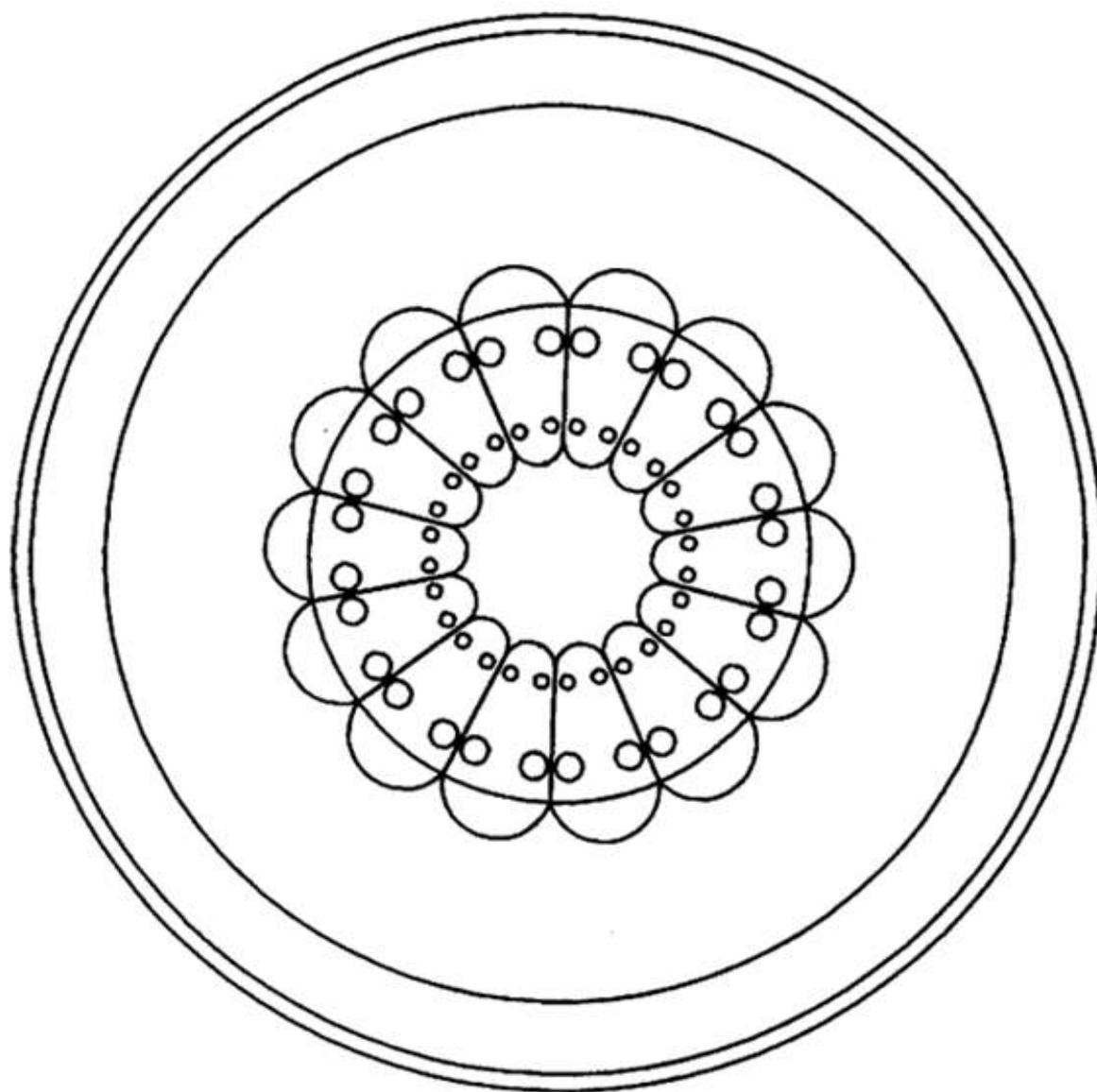
46. Ajudo o meu amigo a expressar suas capacidades.

Esse yantra indiano chama-se NITYA SAKTIS, ele é formado por 16 etapas da Lua, que se iniciam na Lua nova e terminam na Lua cheia. Essa mandala serve para um interessante exercício que está indicado no texto.



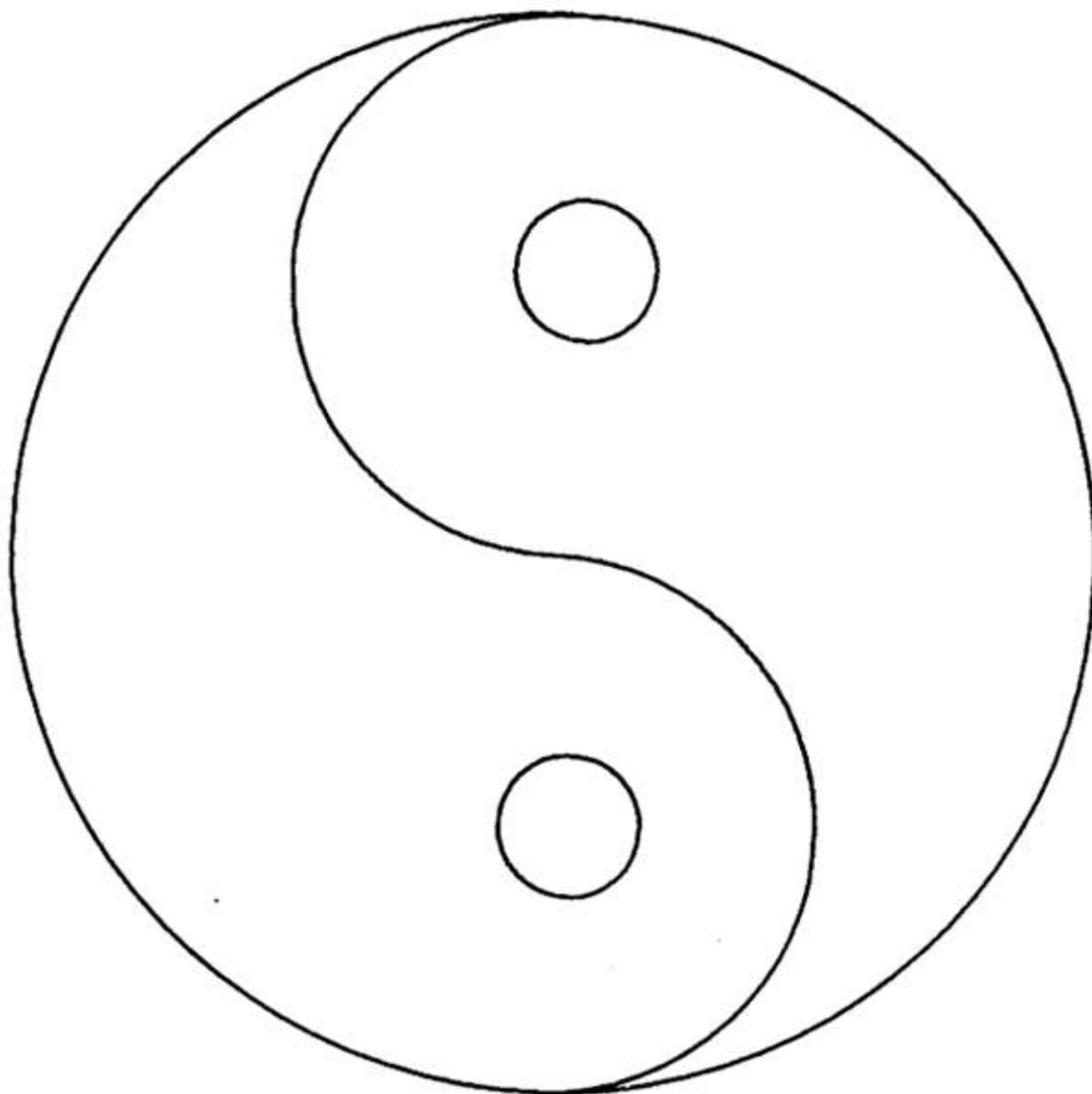
47. Nada detém meu projeto de vida.

Um corte transversal, feito em um caule, mostra os vasos condutores de seiva da planta. A forma desse corte inspirou essa mandala.



**48. Ao comprar algo, me
escravizo; ao doar algo, me
liberto.**

Esse desenho expressa os opostos. É a mandala oriental mais conhecida, chamada de YIN-YANG. Ele tem a capacidade de ajudar no equilíbrio das forças opostas que se agitam no nosso íntimo. Contemplá-lo por alguns minutos e tentar depois, com os olhos fechados, repeti-lo na mente, ajuda a equilibrar o corpo e o espírito.



49. Meu país vai mudar comigo.