



12

Mandalas

para

Potencializar

seu

Equilíbrio

Emocional

As 12 Mandalas para Potencializar seu Equilíbrio Emocional

Maya Jurisic



Nasci na Croácia, onde junto aos meus pais, com 8 meses de vida, fugi da guerra que lá se iniciava.

Cresci no Brasil e viajei o mundo. Com 3 anos de idade, comecei a praticar e movimentar as cores que ganhava de presente de meus pais e tios.

Envolvida em uma família de artistas pelo mundo todo, despertei para as mandalas, relacionando trabalho, meditação e bem estar. Hoje, ajudo e inspiro pessoas a encontrar o equilíbrio emocional, concentração e espiritualidade através das Mandalas.

Faço deste símbolo sagrado universal a inspiração para meu trabalho e vida. Minhas intensas pesquisas e dedicação, fazem com que meu trabalho seja reconhecido pelo mundo, levando vibrações positivas por onde passa.

mas afinal.....

O que são as Mandalas?

As mandalas são círculos sagrados, utilizados ao longo do tempo como ajuda para a meditação.

São consideradas uma chave para o auto conhecimento, usadas como objeto de concentração, manifestando assim uma profunda transformação interior.

Tem como objetivo servir como uma ferramenta na nossa jornada espiritual, pois simboliza a ordem cósmica e psíquica.

É o símbolo da totalidade, da integração e harmonia, representam graficamente o ritmo, o movimento e a harmonia que regem todo o Universo, a natureza e o próprio ser humano.

Ela trabalha aspectos da nossa personalidade que necessitam ser clareados ou fortalecidos. Muitas vezes nossos medos e preocupações não se apresentam na nossa mente consciente, mas representam mensagens do nosso subconsciente.

Um exemplo que poderia dar são os buling que sofremos quando crianças, e que de certa forma geram travas no nosso comportamento atual se não forem superados ou tratados no seu momento certo.

Quando fazemos o contato visual com uma mandala, nosso estado de espírito e nossa energia é alterada de forma muito positiva.

O campo de força de uma mandala tem o pode modificar nossa energia em vários níveis, pois podemos sentir sua vibração positiva, seu equilíbrio e também a intenção que o criador colocou na mandala.

Este símbolo é um importante instrumento de equilíbrio, autoconhecimento, e um grande método para encontrarmos nosso crescimento espiritual.



Por que as Mandalas Fazem Tão Bem?

As mandalas, por serem atraentes e belas, também trazem benefícios curativos, além de nos ajudar na busca do equilíbrio pessoal.

Podemos utiliza-las por vários motivos: para relaxamento, autotratamento, autoconhecimento, para descargas emocionais etc.

A mandala é uma tentativa de autocura, inconsciente, a partir de um impulso instintivo, no qual o "molde rigoroso" imposto pela imagem circular como um ponto central, compensa a desordem do estado psicológico, surgindo como esforço natural de autocura.

Por que nos Trazem Equilíbrio?

É cientificamente provado que as mandalas tem o poder de agradar ambos os lados do nosso cérebro.

O lado esquerdo do nosso cérebro é o lado mais racional, o lado em que pensamos e analisamos. Nosso lado direito, é o lado criativo, responsável pelas conexões e associações com os sentimentos, é o lado da imaginação.

O lado esquerdo se alimenta das partes individuais da mandala, dos elementos, traços e detalhes. Já nosso lado direito observa a mandala de acordo com seu crescimento, normalmente do centro para fora.

Nosso cérebro se encontra feliz enquanto desenhamos, observamos e pintamos mandalas, além de expandir a experiência meditativa.

Sentimos todos esses movimentos quando temos contato com as Mandalas, além de um importante momento de introspecção.



Do que são feitas as Mandalas?

Devemos trazer para nossa mente consciente, toda as nossas crenças, verdades e desejos.

Fazer um questionamento do que almejamos para nós, nossos familiares, para aqueles que habitam nossa vida e o mesmo espaço físico que nós, e para um bem maior que vai além de um entendimento emocional, algo que nosso lado espiritual entenderá como uma energia positiva e de muito amor e compaixão.

Eu, por exemplo, sempre penso em uma consciência com a natureza, pois muitas vezes esquecemos que somos uma extensão dela, e a tratamos com certa despreocupação ou com falta de cuidados e dedicação. É exatamente ela que nos dá o ar que respiramos, nossos alimentos, nosso conforto.

Todas minhas mandalas partem desse pensamento de consciência e logo de compaixão, por isso gosto tanto de compartilhar com o próximo, pois acredito que a recepção dessa pretensão funciona.

As mandalas são representações da nossa energia, e da intenção que temos quando a criamos. Nossos pensamentos criam a nossa realidade e podem reforçar nosso propósito.

Quando você se sentir inspirado para iniciar a meditação com as mandalas, deve sempre saber que elas são um círculo muito forte de energia. Essa energia depende de nossa intenção no momento de criação, por isso quando nos predispomos a começar seu desenvolvimento, já devemos começar a sentir o que queremos transmitir através dela.



Do que são feitas as Mandalas?

Devemos pensar no momento que estamos vivendo, nas emoções que queremos evoluir, no que podemos melhorar ao nosso redor e em nosso interior.

Isso serve também para o momento em que iremos colocá-la em nossa casa, ambiente de trabalho, ou presentear alguém. A intenção deve ser sempre reforçada a cada movimento da mandala, até mesmo quando a apreciamos ou meditamos.

Sempre que crio uma mandala, coloco minha pretensão a todo momento. Busco fazer esse momento o mais claro e harmonico possível.

Quando finalizo a minha mandala e vou colocar nas minhas redes sociais, por exemplo, reforço e mentalizo essa intenção, muitas vezes além de pensamentos, em forma de textos.

Quando a crio para dar de presente a alguém especial, coloco uma intenção relacionada a aquela pessoa, e penso no carinho que tenho por ela. Quando transformo essa mandala em algum tipo de produto, a intenção e sua forte energia sempre estará presente, pois é isso que dá sentido a mandala.

Somos feitos de tantas energias especiais, e as mandalas são um meio muito sincero de nos ajudar a desenvolver essa transmissão. Uma transmissão que deveria estar sempre presente em nossas vidas e no nosso dia a dia.



Por que não devemos guardar uma Mandala?



As Mandalas, por serem um centro de energia, estão sempre emanando suas vibrações positivas. Se mantivermos uma Mandala guardada, estamos fazendo com que seu potencial energético fique estagnado.

Não teremos as vibrações de uma Mandala se a deixarmos guardadas em uma gaveta, por exemplo, mas se a deixarmos em um ambiente de circulação de energia e de pessoas que a observarão, todo seu potencial energético vibrará lindamente.

Pense nisso, e mantenha suas Mandalas sempre harmonizando sua vida, e a vida das pessoas que estão ao seu redor.

Meditação com Mandalas

Análise

Primeiramente precisamos seguir nossa intuição e coração, observar com todo carinho as mandalas, focar nas questões que estamos buscando, e escolher aquela a mandala que nos causou uma sensação muito intensa para trabalharmos o nosso propósito naquele momento. Aquela mandala em que conseguimos sentir uma harmonia e felicidade só de observar.

Espaço

Procuro um lugar seu, aquele lugar bem especial onde você se sente aconchegante. Sente-se com a coluna ereta em uma posição confortável colocando a mandala diante dos seus olhos. Pendure-a em um parede, uma árvore, enfim, onde lhe for possível com a distância de mais ou menos uma extensão de seu braço.

Relaxe

Com os olhos relaxados e repousados, tenha como foco o centro da mandala. Deixe que sua mente vá fluindo, se esvaziando aos poucos, até que você se sinta preenchido pela imagem da mandala.

Foco

Seus olhos poderão ficar mais pesados e lacrimejar um pouco, continue relaxando e respirando profundamente. Deixe que as mandalas limpem seus olhos.

Intuição

Sinta que quando sua mente está tranquila, o gasto de energia é muito menos deixando que outra atividade tome conta dessa energia. Esse é o momento em que começamos a colocar em funcionamento o autoconhecimento, a intuição...

Concentre-se

Preste bastante atenção na sua respiração, e tente se movimentar o menos possível para que a mandala penetre em seu interior harmonizando seu campo energético.

Acompanhamento

Com muita intensidade, medite por 15 minutos, ou por quanto tempo se sentir feliz. Uma música relaxante pode ser muito bem vinda.

Essa é uma ideia de como você poderá meditar com as Mandalas, mas faça como se sentir confortável. O importante mesmo, é que esse contato com elas te ajude a ter uma transformação e evolução interna muito especial.





Maya Jurisic

Mandala Mística

Essa Mandala une o homem ao universo, ajuda na transmutação das energias e nos conecta com a divindade que cada um de nós temos, transcendendo de forma natural. Nos ajuda a ir em busca de nossa essência, com sabedoria e grandes valores.

A cor roxa está ligada ao mundo místico e significa espiritualidade, magia e mistério. Estimula o contato com o lado espiritual, proporcionando a purificação do corpo e da mente, e a libertação de medos e outras inquietações.

A meditação com uma Mandala que tem em sua intenção a evolução do nosso lado espiritual, te auxiliará no encontro com seu Eu superior.

Por ser tão sensível e pura, dedique um cantinho bem especial, como um santuário para mantê-la sempre vibrando.

Mandala Mistica





Maya Jurisic

Pachamama

Esse Filtro dos Sonhos em forma de Mandala, está dedicado àqueles que sonham, que nunca deixarão de acreditar, e principalmente àqueles que colocam seus sonhos em forma de planos. Aqueles que têm a coragem de vê-los como devem ser vistos, com esperança para que em um futuro próximo, deixem de chamar "sonhos" e se tornem reais.

Que a Pachamama e toda sua sabedoria, te mostre através da meditação com essa Mandala, que a determinação é um grande aliado da felicidade. Precisamos ter coragem para seguir nosso caminho da essência.

Esse Filtro dos Sonhos, poderá ficar perto de um ambiente em que você costuma relaxar e viajar com seus pensamentos, leituras, enfim, sonhar sem limites.

Pachamama



Maya Quirica





Maya Jurisic

Mandala Folha

Sabe, às vezes não percebemos o quanto é importante relaxar. Tranquilizar a mente, os músculos, nosso corpo.

Coloque uma música suave, deixe a luz do sol entrar pela janela, sinta-se carinhosamente feliz e deixe fluir. Sinta a nobreza enorme em seu ser, seu corpo e espírito. Às vezes não nos damos conta de como isso é importante.

Mais importante ainda é quando entendemos que nós somos um templo sagrado, que todos temos nossos encantos e merecemos um momento de muita luz e saúde, como sentir nossa respiração.

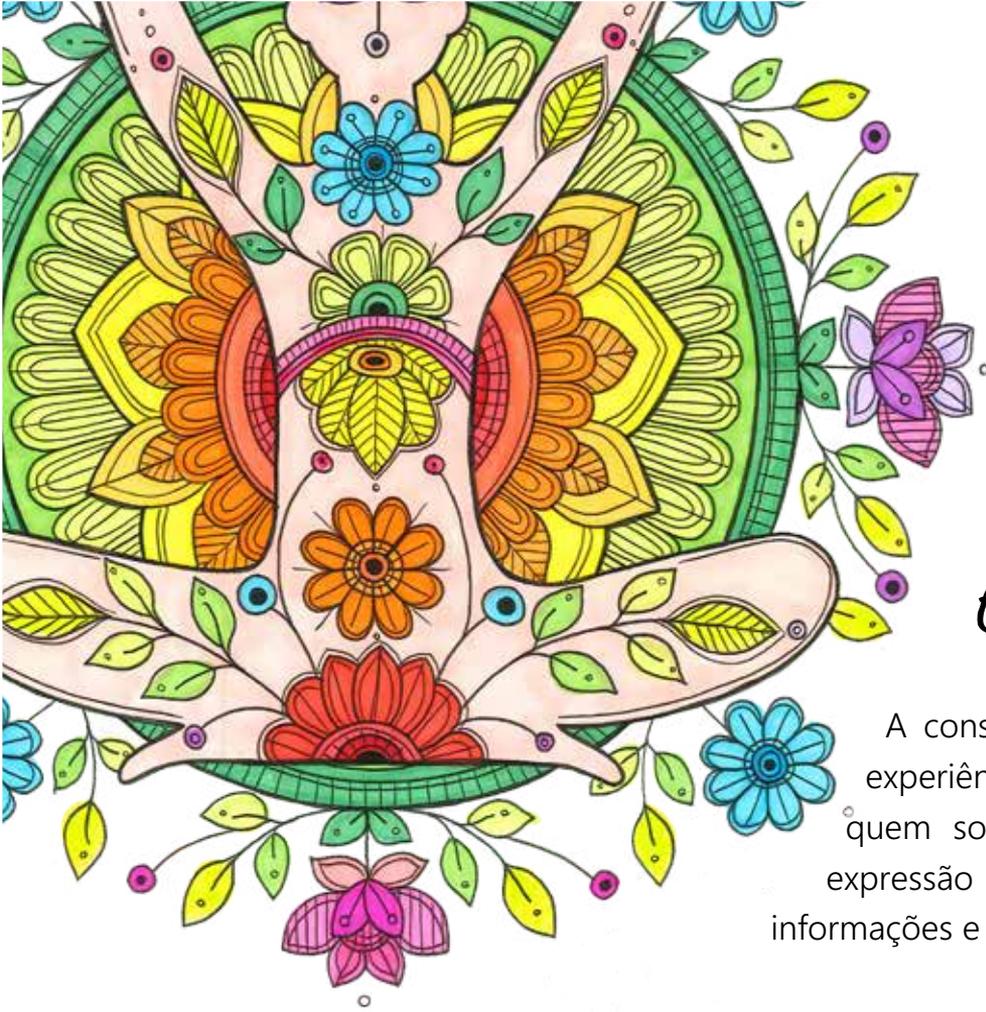
Agradeça pela vida que tem, relaxe, deixe seus pensamentos fluírem e siga em frente com seus objetivos de maneira mais clara e serena.

A cor verde é a cor da cura e da esperança, coloque essa Mandala perto de seus alimentos para que estejam sempre energizados, e a cada momento que for se alimentar, observe-a mentalizando muita saúde, bem estar e paz de espírito e o que fizer sentido para que tenha uma vida pela.

Mandala Folha



Maya Jurisic



Equilíbrio Interior

A consciência amplia olhares e traduz experiências de vida. Ter consciência de quem somos é a mais pura forma de expressão interior, é um forte vínculo de informações e transformações.

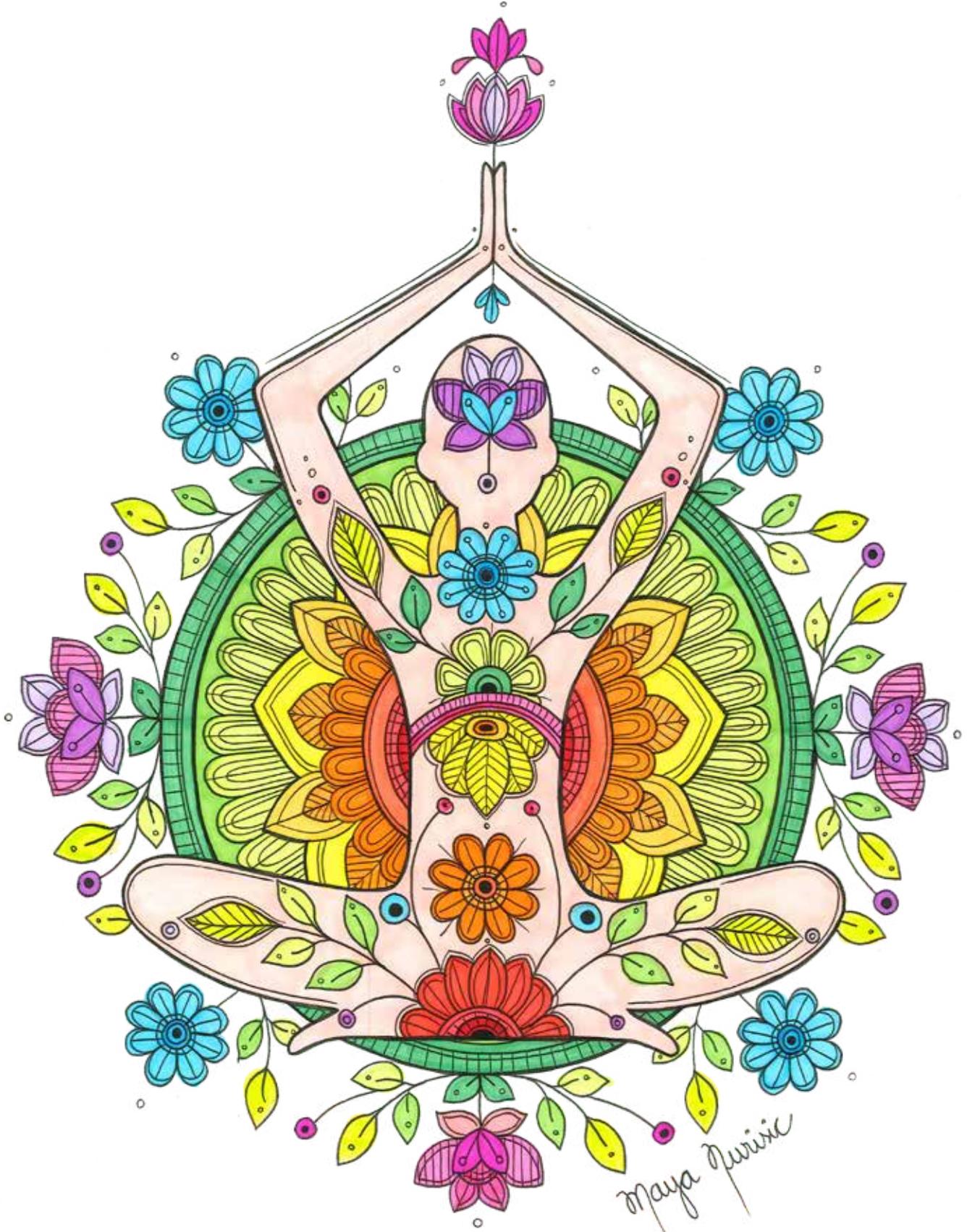
Os Chakras são centros de energia, alinhados da base da coluna ao topo da cabeça, os quais ativados reestabelecem o equilíbrio entre corpo e mente. Transmute as energias e mantenha seus chakras "limpos". Deixe que eles floresçam sua alma e que seu universo seja somente de energias coloridas e vibrantes.

Essa não é uma Mandala direta, ela está subentendida, mas a junção de seu equilíbrio com a energia dos chakras, ajudará em sua saúde e na harmonia de seu organismo.

Toda vez que sentir a necessidade de trabalhar algum de seus chakras, observe-o analisando de dentro para fora toda a energia dessa Mandala. Mentalize a cor de cada um dos chakras, e com todas suas forças foque em sua melhora e equilíbrio. Tente alinhar seus chakras com os da imagem.

Mantenha essa Mandala em um lugar em que praticamente só você terá acesso, pois é a sua energia que se encontra vibrando nela.

Equilibrio Interior





Maya Jurisic

Mandala Botânica II

Sempre iremos ao encontro do nosso ritmo natural, da natureza interior e da conexão com a Mãe terra. Somos a sincronia entre corpo, mente e espírito. Equilíbrio nos pensamentos e sentimentos, e harmonia na alma. Nossos pensamentos e crenças representam a expansão e o encontro com a nossa essência.

Acredite em você e no seu potencial em primeiro lugar, pois é em seu íntimo que se concentra toda a força da sabedoria.

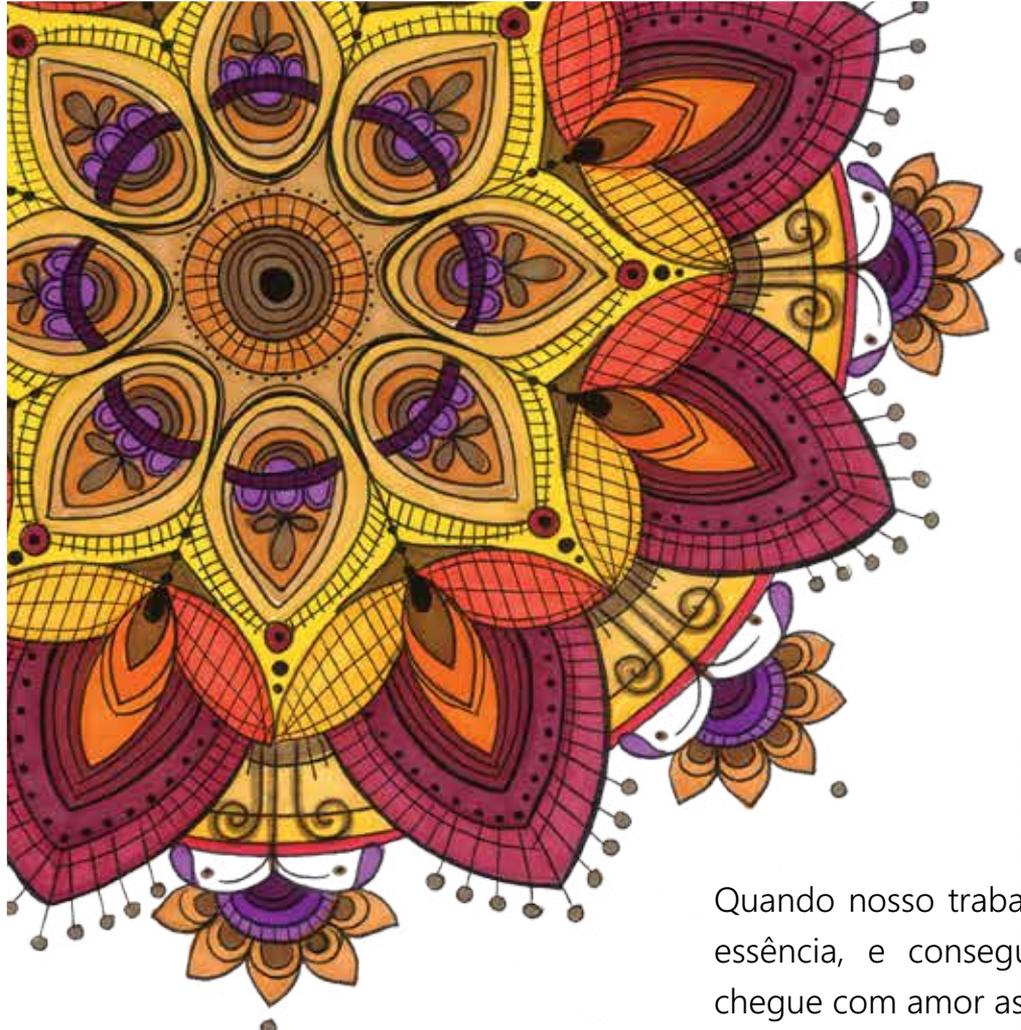
Com essa Mandala, e toda sua delicadeza, você poderá potencializar sua intuição e equilíbrio feminino ao observá-la e meditar em sua forte e sensível presença.

Que ela te acompanhe em rituais diários de cuidados com o íntimo, tanto interno quanto externo.

Por isso poderá deixá-la pertinho de espelhos, para que sempre que for se observar, não esqueça de como é especial essa energia feminina.

Mandala Botânica II





Maya Jurisic

Elemento Fogo

Quando nosso trabalho é uma extensão da nossa essência, e conseguimos direcioná-lo para que chegue com amor as pessoas, não tem definição.

Se sempre envolvermos amor no trabalho, não precisaremos trabalhar nenhum dia de nossas vidas.

Existem várias formas de movimentá-lo. Nem sempre as mais lucrativas, são aquelas que realmente amamos. Temos que pensar nisso com muito amor, pois nossa verdadeira felicidade pode não estar no tempo regido pelo nosso calendário, em que o tempo gera dinheiro.

Pense nisso! Se você acredita que pode ser ainda mais feliz, mude seu foco! Coloque em primeiro lugar seu bem-estar, e o resto serão consequências de um trabalho feito com satisfação.

A cor vermelha, no Feng Shui simboliza a autoestima, sucesso e prosperidade.

Mantenha essa Mandala em sua mesa de trabalho onde você consiga sempre observá-la para te trazer muita prosperidade no momento em que estiver trabalhando.

Elemento Fogo



Maya Jurisic



Árvore da Sabedoria

Em cada folha de nossa árvore chamada vida, há um pouco da sabedoria que construiremos durante nossa caminhada. Cultive sua árvore interior, mantenha-a cheia de vida. Somos seres repletos de luz, feitos para amar, evoluir e sermos felizes.

Medite observando a Mandala que está representando suas raízes, ela te ajudará a encontrar respostas suaves para seus sentimentos, e te guiará para um caminho com mais equilíbrio, ao encontro de sua natureza e raízes.

Um espaço especial para deixar essa Árvore, é onde se encontram pessoas que poderão te trazer uma paz interior e muito amor para que encontre seu caminho da felicidade e sabedoria.

Árvore da Sabedoria





Maya Jurisic

Mandala do Sol

Sente-se ao seu sol, mentalize o que te fará sorrir. Sinta toda a energia em forma de calor que vem da Mãe Terra com tanta pureza.

Agora se pergunte: Precisa ir muito longe para se sentir livre e pleno?

A natureza tem uma imensa capacidade de nos aguçar todos os sentidos e nos fazer mais vivos do que nunca. Viva a Vida!

Sinta o desabrochar da sua natureza interior. É essa nossa energia ensolarada que irradia nosso espírito. O girassol, além de refletir as energias positivas do sol, invoca sentimentos de calor, conforto e felicidade.

Ele simboliza a integridade e a força que temos dentro de nós. Sua energia nos traz pensamentos ensolarados e muita harmonia. Sinta essa vibração se conectando com essa Mandala em uma intensa meditação.

Ela te ajudará a mudar sua energia quando seu bem estar não estiver potencializado. Um excelente lugar para colocar essa mandala é em um ambiente de união, onde se reúne a família e os queridos amigos para compartilharem sorrisos. Ela nos ajudará a transmitir as melhores energias possíveis nesse momento de alegria.

Mandala do Sol





Mandala Lakshmi

Doe um pouquinho do seu melhor, de sua sabedoria, carinho e gratidão. Doe o que te faz bem, pleno e feliz. Doe gentileza, compreensão e amor. Nem todos têm a mesma sorte de ser uma pessoa feita de amor e valores doces, e sua missão aqui é exatamente a de mostrar que o mundo de cada um de nós pode ser mais colorido. Assim você sentirá a imensa satisfação de fazer o bem, e sua vida será feita de energias iluminadas.

Por isso, ao meditar com essa Mandala, pense em pessoas que estão precisando de seu apoio, amor e compaixão.

Para que essa Mandala esteja sempre vibrando a partir da sua intenção, tenha sempre mais de uma cópia em casa, energize com muito, mas muito amor cada uma delas, e quando se encontrar com amigos, familiares e pessoas próximas a você, que precisam de seu apoio, com todo carinho, de presente uma dessas cópias energizadas.

Conte para ela sobre a intenção que colocou, sobre toda a energia que a envolve, e diga a ela, que quando sentir a necessidade de um aconchego, sua energia especial estará envolvida lindamente nessa Mandala.

Mandala Lakshmi





Maya Jurisic

Mandala da Vibração

Sempre que se sentir com a energia baixa, essa Mandala te servirá de auxílio para que dentro do seu lindo ser, encontre aquela energia vital que tanto nos faz sentir bem.

Te ajudará a encontrar por onde está vertendo essa energia tão importante para seu organismo, que nesse momento te faz falta, fazendo com que se sinta cansado e desanimado.

Suas cores vibrantes e tão positivas acenderão sua luz novamente para que siga seu caminho e seus objetivos com muito foco e energia.

Você poderá deixá-la em um lugar de passagem para que sempre potencialize suas energias positivas, e também meditar observando-a para elevar e harmonizar suas vibrações internas.

Mandala da Vibração





Filtro Água Marinha

Precisamos exteriorizar nossos sentimentos, nossos pensamentos. As expressões da nossa Alma são as respostas para uma vida feliz e serena.

A Água Marinha, é uma pedra que nos auxilia a sair de redemoinhos de emoções, para assim conseguirmos uma expansão através de nossas atitudes. É a pedra do Chakra Laringe, que fica situado na altura da garganta. Este Chakra é responsável pelo poder da palavra, da verdadeira comunicação, e de nossa expressão criativa através da escrita, do discurso e artes...

A Água Marinha, como já diz seu nome, tem suavidade em abrir caminhos, e te ajudará nos momentos em que sentir bloqueios, ou incômodos em certas situações.

Medite em um lugar bem relaxante com esta Mandala, se quiser poderá exteriorizar e verbalizar palavras que te ajudarão nesse momento de bloqueio ou incômodo.

Todo dia você poderá ter uma comunicação com ela antes do trabalho, de reuniões, compromissos, por isso deixe-a aparente em algum lugar de fácil acesso em que você poderá tirar esse tempinho diário para se conectar com esse equilíbrio, que juntos vocês serão capazes de encontrar.

Filtro Água Marinha



Maya Jurisic



Mandala Ametista

Simboliza a sensibilidade mental e espiritual. Se você estiver em busca de uma consciência sobre certas atitudes a tomar, ou até mesmo sobre consequências de atitudes tomadas e como reagir a elas, essa Mandala te ajudará a ter clareza em seus pensamentos através da sensibilidade sobre sua verdade.

Você poderá meditar olhando para ela, ou até mesmo usá-la como um filtro de energia deixando-a em frente a sua porta de entrada para que ela energize e cuide sempre das vibrações que passarão pelo seu lar.

Mandala Ametista



Respeite o Artista :)

Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).
Os exemplos usados utilizam imagens ilustrativas e estão sujeitas aos direitos intelectuais de seus autores.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Maya Jurisic – © 2017

