Suzanne F. Fincher

O Autoconhecimento Através das Mandalas

A escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal



Reprodução de 16 gravuras em cores

Pensamento

O AUTOCONHECIMENTO

ATRAVÉS DAS MANDALAS

Susanne F. Fincher

O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DAS MANDALAS

Prefácio
ROBERT A. JOHNSON

Tradução
MAURO DE CAMPOS SILVA

EDITORA PENSAMENTO
São Paulo

Título do original:
Creating Mandalas
For Insight, Healing, and Self-Expression

Copyright 1991 by Susanne F. Fincher.
Publicado mediante acordo com Shambhala Publications, Inc.

Edição | Ano

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 | 94-95-96-97-98

Direitos de tradução para a língua portuguesa adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO LTDA.
Rua Dr. Mário Vicente, 374 — 04270-000 — São Paulo, SP — 'Fone: 272 1399 que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso em nossas oficinas gráficas.

Este livro é dedicado ao meu marido, Patrick, e aos nossos filhos, Scott, Stacy e Anna, que generosamente toleraram as horas que passei na máquina de escrever, e também aos meus pais, Art e Ada Wre, que me ensinaram a acreditar em mim mesma.

SUMÁRIO

Prefácio de Robert A. Johnson 9
Introdução 10
Agradecimentos 12
1. Mandala: um reflexo do eu 13
2. A criação e a interpretação de uma mandala 33
3. As cores nas mandalas 49
Preto 52
Branco 57
Vermelho 62
Azul 67
Amarelo 71
Verde 75
Laranja 78
Roxo/Violeta 79
Alfazema 82
Rosa 84
Pêssego 85
Magenta 86
Marrom 87
Turquesa 89
Cinza 91

4. Sistemas de cores 93

5. Números e formas 121
Um 123
Dois 125
Três 127
Quatro 129
Cinco 131
Seis 133
Sete 135
Oito 136
Nove 138
Dez 139
Onze 140
Doze 141
Treze 143
Animais 144
Pássaros 147
Borboleta 150
Círculo 151
Cruz 153
Gotas 156
Olho 157
Flores 159
Mãos 160
Coração 162
Infinito 163
Relâmpago 164
Arco-íris 165
Espiral 167
Quadrado 169
Estrela 171
Árvore 173
Triângulo 175
Teia 178
6. O grande círculo das formas mandálicas 180
7. Dançando em círculos 209
Referências 225

PREFÁCIO

Em nenhuma outra época a humanidade precisou tanto do poder de cura da mandala como nos dias de hoje. Este nosso mundo fragmentado, imerso na desintegração, clama pela força coesiva que constitui o grande poder da mandala.

Alguém perguntou ao dr. Jung qual seria o arquétipo predominante da humanidade no presente. Ele respondeu de imediato e com veemência: "A desintegração!"

Essa desintegração que sofremos – para senti-la é só olhar a pintura moderna ou ouvir os sons caóticos da música contemporânea – certamente é o maior perigo que enfrentamos no mundo moderno. A psique oferece um elemento de cura específico, a mandala, no momento em que ela se mostra mais necessária, e nós faremos bem em prestar atenção à oportunidade da sua estrutura. Nunca precisamos tanto dela.

O livro de Susanne Fincher é sincero, objetivo, de fácil compreensão na sua missão de cura. Ela escreve como uma artista, mas faz uma maravilhosa síntese entre essa arte e sua excelente erudição. Este livro é em si mesmo uma mandala, e sua simples leitura já nos faz um enorme bem.

Robert A. Johnson

Encinitas, Califórnia

INTRODUÇÃO

Em 1976, eu sofria com a morte de um filho e com um doloroso divórcio. Noite após noite, perdia-me em pensamentos na minha sala de leitura, depois de passar o dia como uma sonâmbula. Tão grande era o meu tormento que eu me retraía, sentindo enorme dificuldade em falar da minha dor e aflição com as outras pessoas. Não me lembro exatamente quando, mas me senti compelida a dedicar-me ao desenho, uma atividade que eu apreciava quando criança.

Comprei um jogo de canetas hidrográficas e um bloco de papel. Comecei a desenhar, deixando que a mão percorresse o papel livremente. Não tentei desenhar nada relacionado com a realidade exterior, pois não tinha a força de concentração necessária para observá-la. Um dia, senti um impulso para fazer um desenho em forma de circulo. Era muito simples, apenas alguns círculos concêntricos de várias cores. Ao terminá-los, notei que me sentia um pouco melhor.

Comecei a esperar com ansiedade os finais de tarde, quando, sozinha, eu podia pegar meu material de desenho e trabalhar. Eu sabia que de algum modo essa atividade me ajudava a curar minhas feridas. Perguntei-me então se a arte não seria benéfica para outras pessoas também. Fiz uma pesquisa e descobri que a arte era utilizada para a cura psicológica por profissionais chamados arteterapeutas.

A descoberta da arteterapia deu um novo sentido à minha vida. Procurei o treinamento necessário e tornei-me uma arteterapeuta re-

gistrada. Comecei então a trabalhar com indivíduos e grupos usando a arte. As imagens criadas pelos clientes serviam como um meio de comunicação que trazia um rico simbolismo à relação terapêutica.

Meu interesse pelos desenhos circulares ficara em segundo plano, até que li algo sobre o trabalho de uma arteterapeuta chamada Joan Kellogg. Kellogg usa desenhos em círculo como guia para entender a personalidade da pessoa que os cria. Suas teorias baseiam-se no trabalho de Carl Jung, que havia identificado esses desenhos como "mandalas". Fiquei fascinada com as possibilidades abertas pelas idéias de Kellogg. Depois de estudar com ela, comecei a usar manda-las com pessoas e grupos na arteterapia. À medida que aumentavam meus conhecimentos, passei a dar aulas sobre mandala, a proferir palestras sobre o assunto e a promover encontros em seminários. Desde então tenho visto milhares de mandalas e ajudado centenas de pessoas a entender seus símbolos mandálicos.

Minha fascinação pela mandala permaneceu durante estes quinze anos em que as tenho criado com tinta, canetas hidrográficas, papel, couro, argila, madeira e pedras. Tenho procurado expandir a consciência pelo estudo das mandalas de outras culturas, especialmente as do budismo tibetano. Em busca de aprendizado prático dos aspectos tradicionais da mandala, solicitei a uma índia americana que faz escudos que me tomasse como aprendiz. Fui aceita e nossas relações tiveram início em 1988.

A mandala é uma presença viva em minha vida. Eu desenho, estudo e aprendo com as minhas mandalas e com as das pessoas que compartilham comigo a própria evolução. As mandalas me amparam nas horas de infortúnio, de dor e de confusão. Por meio delas, alcancei uma compreensão mais profunda de mim mesma e do meu lugar no cosmos. Elas têm sido um suave — e às vezes não tão suave —lembrete de que a vida continua e de que sua maior celebração é a doação sincera ao viver. Que esse conhecimento seja tão útil para você como tem sido para mim.

Susanne Foster Fincher

Conyers, Geórgia

Setembro de 1990

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos a Marilyn Clark, a Laurie Downs, a Nita Sue Kent e a Debbie Lincoln por terem partilhado comigo suas mandalas e por terem me contado suas histórias. Agradeço também a Maureen Ritchie pelo seu poema. Sou muito grata a Jim e a Annette Cullipher, que organizaram os seminários da Jornada para a Totalidade, onde evoluíram minhas idéias sobre a mandala. Quero agradecer também a Robert A. Johnson, cujo apoio me ajudou a concluir este livro. Finalmente, meus agradecimentos a Joan Kellogg, que me abriu as portas para o mundo das mandalas.

1 MANDALA: UM REFLEXO DO EU

Um pastor persa contempla o céu noturno e vê um desenho espiralado nas estrelas. Uma criança americana escolhe um lápis de cera e, contente, rabisca um pedaço de papel, guiando mão e braço num movimento circular. Um sacerdote escandinavo do deus-sol pisa na areia Úmida e traça um círculo em volta dos pés. Um peregrino indiano circunda com reverência o monumento que assinala a iluminação do Buda. Um monge tibetano pega um pincel e começa a sua meditação matinal: pintar um desenho circular tradicional. Uma freira alemã tem uma visão de Deus como uma roda de fogo. O que seres humanos tão diferentes têm em comum? Todos eles compartilham da irresistível fascinação humana pelo círculo.

Por que o círculo tem sido um elemento tão importante para o homem desde os tempos mais remotos? Por que pessoas de todas as culturas, épocas e lugares consideram o motivo circular uma forma de expressão tão satisfatória e significativa? Eis aqui a descrição que um homem faz de sua percepção interior acerca do significado do círculo, que ele chama de "mandala":

> Todas as manhãs, eu esboçava num caderno um pequeno desenho circular, uma mandala, que parecia corresponder à minha situação interior no momento... Só aos poucos fui descobrindo o que é propria-

> mente a mandala: ... O *Self,* a totalidade da personalidade, que, se tudo vai bem, é harmonioso. (Jung, 1965, 195-196)

Carl Gustav Jung, o psiquiatra suíço, adotou a palavra sânscrita mandala para descrever os desenhos circulares que ele e seus pacientes faziam. Mandala significa centro, circunferência ou círculo mágico. Jung associava a mandala com o *Self,* o centro da personalidade como um todo. Na sua opinião, a mandala mostra o impulso natural para vivenciar o nosso potencial e realizar opadrão da nossa personalidade integral.

O crescimento rumo à totalidade é um processo natural que traz à luz a singularidade e a individualidade de uma pessoa. Por essa razão, Jung o chamava d individuação. Ele defendia uma respeitosa atenção aos símbolos do inconsciente como forma de promover a evolução pessoal. E via no aparecimento espontâneo de mandalas em sonhos, na imaginação e no trabalho artístico evidências de que a individuação estava ocorrendo. O resultado dessa individuação é a integração harmoniosa da personalidade com o *Self,* o princípio unificador central. Jung escreveu que o motivo básico da mandala

> é a premonição de um centro da personalidade, uma espécie de ponto central dentro da psique com o qual tudo está relacionado, pelo qual tudo é organizado e que é em si mesmo uma fonte de energia. A energia do ponto central manifesta-se na quase irresistível compulsão e ímpeto de tornar-se aquilo que de fato se é, assim como todo organismo é levado a assumir a forma característica da sua natureza, não importam as circunstâncias. Esse centro não é sentido ou pensado como o ego, mas, se assim se pode dizer, como o *Self.* (1973[b], 73)

Qual a origem da mandala? O motivo do círculo aparece muito cedo na história da humanidade. Antigos entalhes rupestres na África, Europa e América do Norte fazem uso do círculo, da espiral e de desenhos semelhantes. O objetivo desses desenhos é um mistério, mas sabemos que eram importantes pelo fato de aparecerem em grande quantidade. O que sabemos sobre os seres humanos que possa explicar sua escolha do círculo como um desenho significativo?

Primeiro, voltemo-nos para a história natural em busca de uma resposta. Consideremos por um momento a nossa origem. Crescemos

a partir de um pequenino ovo redondo, abrigado no útero de nossa mãe. Neste, somos circundados e firmemente apoiados num espaço esférico. Quando chega a hora de nascer, somos empurrados para baixo num canal tubular por uma série de músculos circulares e chegamos ao mundo através de uma abertura também circular.

Após o nascimento, encontramo-nos num planeta circular, que se movimenta numa órbita circular em torno do sol. Ancorados à Terra pela gravidade, não temos consciência de que estamos girando. No entanto, o nosso corpo sabe. Se olharmos ainda mais profundamente, para o nível dos átomos que formam o nosso corpo, encontramos um outro universo onde os elementos rodopiam em padrões curvos. A experiência subliminar do movimento em círculos, como a memória do útero da mãe, está codificada em nosso corpo. Assim, estamos predispostos a reagir ao círculo. Compartilhamos esses fatos da vida humana com todos os outros seres da nossa espécie, sejam eles antigos ou modernos.

Se pensarmos como era a vida para os nossos ancestrais que viveram neste planeta há muito tempo, podemos encontrar mais razões para a importância do circulo. Os antigos viviam em contato com a natureza. Os ritmos naturais do céu e da terra eram forças fabulosas que determinavam o modo como as pessoas viviam. A caça e a coleta eram feitas à luz do sol. Quando vinha a noite, nossos ancestrais retiravam-se para dormir. Reunidos em volta de uma fogueira, naturalmente se agrupavam num círculo voltado para a luz, o calor e o movimento do fogo no centro.

Se definirmos consciência nos termos mais simples como estar desperto, o sono corresponderia à falta de consciência. Durante o dia, enquanto o sol brilha, os seres humanos estão despertos, conscientes e ativos. Quando chega a noite, eles dormem, e a consciência, como o sol, desaparece na escuridão. Com o novo dia, a pessoa desperta novamente para a consciência. A alternância sono e vigília é regulada pela luz do sol. O sol, portanto, é um símbolo adequado para a vigília da consciência que ele estimula nos seres humanos.

Se nos imaginarmos de volta ao tempo dos nossos primeiros ancestrais, poderemos entender como o sol, as estrelas e a lua nos teriam fascinado. O fato de que algumas das práticas rituais mais

antigas do mundo aparentemente giravam em torno do sol revela o interesse por esses elementos da natureza. Antigas mandalas, lavradas em vários lugares do mundo, sugerem uma admiração reverente em relação ao sol e à lua. Esses corpos celestes circulares podem ter servido aos nossos ancestrais como símbolos naturais, modelando a consciência e ajudando os seres humanos a desenvolver seu pensamento além dos níveis puramente instintivos. Na Dinamarca existem antigas gravações que sugerem o avanço em direção à consciência individual do eu a partir da mente grupal instintiva.

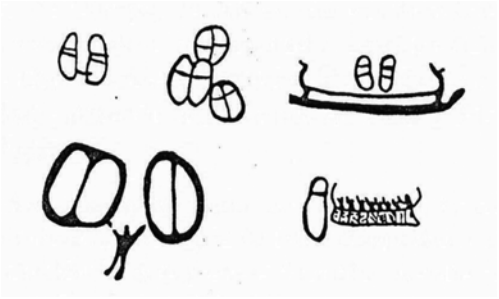
Perto do mar são encontradas gravuras neolíticas de navios. Símbolos de sóis mandálicos descobertos nos arredores apóiam a hipótese de que esses navios estão associados aos rituais de adoração ao sol, possivelmente invocando bênçãos para uma viagem segura. Ocasionalmente podem ser vistas pegadas sobrepostas acima do contorno de um navio. Por vezes essas pegadas são sugeridas por um círculo aparentemente traçado em volta dos pés de uma pessoa. Uma linha divide o círculo, indicando a separação entre os pés. Uma segunda linha é traçada horizontalmente à primeira, de modo que todo o desenho parece ser uma cruz dentro de um círculo.

Esse desenho parece ter sido usado como símbolo do sol entre os povos antigos. Milhares de anos depois, o mesmo desenho é produzido espontaneamente por crianças pequenas durante o processo de desenvolvimento do sentido de identidade pessoal. Portanto, o passo que levou o homem da mente grupal à noção de individualidade tinha de ser dado em algum momento da evolução humana. A mudança na consciência, naturalmente conquistada pelas crianças de hoje, pode ter sido feita primeiramente por alguns poucos indivíduos especiais. Será que as mandalas dinamarquesas com traçados de pé fornecem uma pista de como esse passo foi dado?

Algo assim pode ter acontecido: os sacerdotes eram pessoas escolhidas pelo grupo para executar rituais. É possível até que servissem como dublês humanos para o deus-sol nas cerimônias. Nessas ocasiões, ao traçar no chão o contorno de seus pés, o sacerdote estaria deixando uma marca visível da presença da divindade solar no evento. Talvez, ao fazer o papel do sol, um desses sacerdotes em algum

momento tenha passado por uma experiência de transfiguração que, lhe permitiu dar um salto em seu nível de pensamento.

O processo mental que gerou essa mudança pode ter sido assim: um sacerdote acostumado a dizer, enquanto fazia o traçado em volta dos pés durante o ritual, "Aquele que ocupa este lugar é o sol", em vez disso pode ter pensado "Aquele que ocupa este espaço sou *Eu"*. Não temos como saber ao certo, mas é possível que sacerdotes como os da Dinamarca estivessem entre as primeiras pessoas a vivenciar a si próprios como indivíduos. Ao representarem o sol, talvez tenham passado a se reconhecer como indivíduos separados e apartados do grupo. Dessas experiências, mediadas pela interação simbólica com a forma circular do sol, pode ter nascido a consciência do eu.



Em gravuras rupestres nórdicas anteriores à Idade do Bronze, pegadas e traçados de pés aparecem acima de contornos de navios. As pegadas provavelmente simbolizam a presença de um sacerdote do deus-sol na ocasião da bênção do navio.

A lua, misteriosa e cambiante, pode também ter influenciado o pensamento dos seres humanos. As lendas dos maori do Pacífico Sul sugerem algumas curiosas possibilidades de como isso pode ter acontecido. Há muitas histórias que têm como herói Mauí, um homem comum que se envolve com uma mulher de nome Hina. Mauí é sempre o mesmo sujeito irrefreável nas diferentes narrativas. No entanto, Hina assume muitas formas. Algumas vezes, ela é uma ancestral de Mauí, em outras sua mãe, irmã ou uma parente qualquer. É difícil entender por que uma personagem com o mesmo nome sofre

tamanha variação. Começamos a entender a identidade dessa mulher mutável quando ficamos sabendo que *Hina* quer dizer "lua". Seus muitos disfarces refletem as várias fases desse astro: ora nova (jovem), ora cheia (madura), ora minguante (idosa).

Segundo Susanne Langer, as lendas maori utilizam a lua como um símbolo natural da mulher e do sexo feminino. Em sua opinião, "A lua expressa todo o mistério da mulher, não só em suas fases mas no seu complicado ciclo de recolhimento. As mulheres nas sociedades tribais possuem elaboradas tabelas de tabus e rituais dos quais os homens não podem ter informação" (1976, 191). Com o tempo e pelo processo de condensação, que permite que um número cada vez maior de camadas de significado seja associado com uma imagem, a lua tornou-se um símbolo cada vez mais rico para expressar aspectos da própria vida. Ainda segundo Langer:

> ...assim como a vida evolui para a completude com suas fases crescentes, no período minguante pode-se ver a velha lua aos poucos avançar sobre as partes brilhantes. A vida é engolida pela morte num processo vívido, e o monstro engolidos era um ancestral da luz que se apagou. A importância da lua é irresistível. Eras de repetição sustentam a imagem da vida e da morte diante de nossos olhos. Não admira que os homens aprendam a contemplá-la, a formar noções de uma vida individual a partir do modelo desse ciclo e a conceber a morte como obra de antepassados fantasmagóricos, os mesmos que deram a vida, bem como que surjam dessa contemplação noções de ressurreição ou reencarnação. (191-192)

Experiências com o corpo, círculos de fogo e os exemplos facilmente acessíveis do sol e da lua colocaram diante de nossos ancestrais a forma do círculo. Não surpreende que eles o adotassem como símbolo da consciência, bem como da vida, da morte e do renascimento. É muito provável que, em conseqüência desse fato, o círculo tenha sido incorporado aos mitos da criação de muitas civilizações. Esses mitos procuram responder à pergunta: "De onde vim?"

A mitologia egípcia descreve o cosmos como algo redondo e inconsútil, anterior ao tempo. Dentro desse círculo, Nut, a deusa do céu, e Geb, o deus da terra, estavam fortemente ligados um ao outro. Com o afrouxamento desse círculo, os Pais do Mundo se separaram

e deram início ao tempo, à criatividade e à consciência. Nos Upanixades, a antiga literatura religiosa da Índia, encontramos este relato:

> O sol é brahma, assim diz o ensinamento. Eis a explicação: no princípio, este mundo era não-ser. Esse não-ser era o ser. Ele nasceu. Ele se desenvolveu. Transformou-se num ovo. Assim ficou por um ano. Então despedaçou-se. Uma parte da casca do ovo era de prata, a outra era de ouro. A parte de prata é a terra, a de ouro, o céu...
>
> Disso nasceu o sol longínquo. Quando este nasceu, houve gritos e vivas, todos os seres e todos os desejos se elevaram para saudá-lo. Portanto, ao nascer e a cada retorno, há gritos e vivas. Todos os seres e todos os desejos se elevam para saudá-lo. (Citado em Neumann, 1973, 107)

Mitos da criação baseados na idéia do círculo são encontrados nas tradições da Europa, da África, do Pacífico Sul e da Índia. Evidentemente, esse motivo se harmoniza com profundas intuições humanas. Na cultura ocidental, a idéia do círculo como o começo de todas as coisas apareceu nos escritos de Platão. Ele nos deixou este relato da criação:

> ...ele criou o universo como uma esfera em revolução num círculo, única e solitária, mas capaz de fazer companhia a si própria em razão de sua excelência, sem precisar de nenhuma outra amizade ou relação. (Citado em Kaufman, 1961, 331)

A alternância do dia e da noite, a lua cambiante e os ritmos das estações tornaram-se o fundamento de uma visão de mundo baseada em círculos. Esse ponto de vista, importante para pessoas que ainda vivem em contato com a natureza, é expresso eloqüentemente por Black Elk [Alce Negro], o ancião dakota:

> Tudo o que o Poder do Mundo faz é feito num círculo. O céu é redondo, e eu ouvi dizer que a terra é redonda como uma bola, e as estrelas também. O vento, em seu maior poder, rodopia. Os pássaros fazem seu ninho em círculos, pois a religião deles é a mesma que a nossa. O sol se levanta e se põe novamente num círculo. A lua faz a mesma coisa, e ambos são redondos. Até as estações formam um grande círculo em suas mudanças, e sempre voltam novamente para

> onde estavam. A vida de um homem é um circulo da infância até a infância, o mesmo acontecendo com tudo onde o poder se movimenta. (Citado em Neihardt, 1961, 32-33)

A visão do mundo como um círculo tinha algumas aplicações práticas para os nossos ancestrais nas ocasiões em que eles se dirigiam para terrenos elevados a fim de obter uma vista panorâmica. Viam então que a linha do horizonte parecia um círculo. No esforço para percorrer com segurança grandes extensões de terra, procuravam formas para se orientar dentro desse vasto círculo. Ao desenvolverem esquemas de orientação, seria natural que partissem do espaço que mais conheciam: aquele ocupado pelo próprio corpo. Vamos considerá-lo, com o seu arranjo de membros e órgãos, como um ponto focal para organizar o espaço dentro do círculo do horizonte.

O formato bilateral do corpo gera um lado direito e um lado esquerdo. Com os braços estendidos em direções opostas, podem-se imaginar linhas que se estendem além *desses* braços até o horizonte. Isso estabelece duas direções opostas no círculo. A posição dos olhos na frente da cabeça naturalmente sugere a linha da visão como uma outra direção, indicando o seu oposto como a aplicação dessa linha na direção contrária, ou seja, para trás. Assim, podemos imaginar que o padrão clássico da mandala consiste na linha do horizonte (círculo) e em quatro linhas que convergem para o corpo no centro.

Esse esquema de divisão do espaço foi utilizado pelos adivinhos etruscos, que interpretavam os eventos de acordo com o lugar em que ocorriam nessa mandala imaginária. O uso do corpo para estabelecer direções também é sugerido pelo costume dos índios americanos de incluir o ponto central do eu como uma outra direção em seu sistema de orientação. Esses índios também acrescentam as direções para cima e para baixo, sugeridas pela postura vertical do corpo, perfazendo um total de sete direções.

Quando a mandala imaginária do corpo e suas quatro direções são orientadas de acordo com a posição constante da estrela polar do norte, estabelecem-se as quatro direções cardeais. Dessa forma, nossos ancestrais seriam capazes de traçar um caminho reto de um lugar ao outro, mantendo a direção mesmo quando os obstáculos exigiam

um desvio temporário do caminho desejado. A capacidade de planejar a própria viagem teria sido importante para a sobrevivência, uma vez que possibilitava o retorno à água e a fontes de alimento. A utilidade da forma clássica da mandala como referência para estabelecer uma orientação no espaço físico sem dúvida contribuiu para a sua força como símbolo.

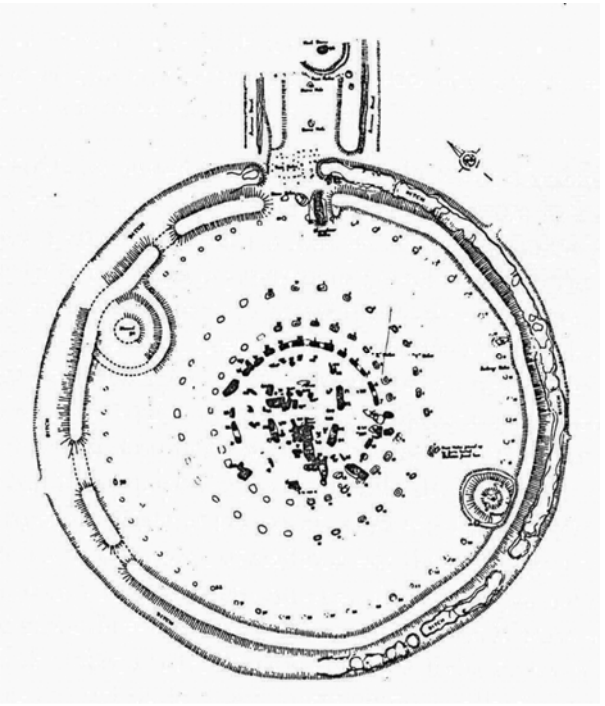
Conhecer a posição da estrela polar era vital para a orientação acima descrita. Eras de observação confirmam sua posição imutável no céu. Nossos ancestrais também estudaram com interesse o que pareciam ser movimentos cíclicos de outros astros. Eles identificaram constelações e lhes deram nomes como o Touro (Egito), o Caranguejo (Pérsia) e o Carneiro (índia). A lua e os planetas eram considerados divindades. Os chineses imaginavam a lua como uma deusa que parava a cada noite no palácio estelar de um amante-guerreiro diferente.

O céu noturno se parece com uma imensa tigela circular cheia de pontos de luz. Os movimentos dos corpos celestes nesse círculo sugeriam uma roda para os observadores da Antigüidade. Entre os celtas, o céu era chamado de A Roda de Prata de Arianrhod. Era neste lugar que as almas abençoadas'encontravam seu lar.

Stonehenge é um reflexo terreno dessa roda celestial. Presume-se que essa estrutura foi desenvolvida por povos britânicos primitivos para assinalar o curso do sol durante o ano. A posição meticulosa das pedras permite a ocorrência de um alinhamento ao nascer do sol no dia do solstício de verão. Esse círculo de pedra foi sem dúvida um centro de rituais que celebravam os corpos celestes divinizados.

Milhares de anos de observação astronômica resultaram no desenvolvimento do zodíaco, uma roda com doze segmentos. A cada uma das doze partes do círculo, também conhecidas como casas, é atribuído o nome de uma constelação diferente. O zodíaco mostra as posições do sol em relação à lua, às estrelas e aos planetas durante o período de um ano. Os astrólogos acreditam que podem prever os eventos futuros baseando-se nas relações estabelecidas pelo zodíaco. Temos aqui mais um exemplo do uso do círculo para a orientação no mundo.

Podemos ver como o círculo tem sido útil nos esforços para explicar como as coisas começaram, para orientar-se no mundo físico



Stonehenge, construído como um observatório sagrado, reflete o disco circular do céu noturno.

e para simbolizar as maravilhas da natureza. Não surpreende que o círculo tenha feito parte também dos rituais que tentam induzir, canalizar, conter ou provocar as experiências do sagrado. Muitos rituais religiosos começam com o estabelecimento de um círculo sagrado. As sacerdotisas do Vodu, por exemplo, traçam um círculo no chão para invocar os deuses. Alguns índios americanos dão início ao trabalho sagrado com unia dança em círculo e com cânticos que suplicam a orientação do Criador. Certas cerimônias utilizam o movimento circular para criar um estado mental extático. Os esquimós gravam um círculo na pedra com movimentos repetitivos e rítmicos, feitos por longos períodos, a fim de provocar um transe. Os dervixes rodopiam para participar da sacralidade do círculo como uma manifestação das harmonias celestiais. O clímax dramático da cerimônia da dança do sol dos Índios das Planícies ocorre quando os partici-

pantes balançam suspensos por cordas, girando lentamente ao redor de um mastro central.

O espaço delimitado pelo círculo ritual passa de espaço comum a espaço sagrado. Para os povos que percebem no círculo um reflexo da essência da vida, criá-lo é um ato sagrado. Também pode ser uma tentativa de alcançar uma ressonância com as harmonias divinas do universo, expressas no curso circular do sol e da lua. Imagina-se que, quando se sincronizam as próprias ações com o plano divino, o resultado seja a virtude. É por essa razão que o contato com as realidades sagradas definidas pelo círculo é considerado benéfico para a saúde em culturas como a dos navajos.

Os povos navajos do sudoeste levam uma vida calma, regida por idéias tradicionais sobre a natureza, a vida e a saúde. A doença é vista como o resultado de uma ruptura com as harmonias naturais. Quando se pede a um curandeiro navajo que ajude uma pessoa enferma, ele executa um ritual que restaura seu equilíbrio natural. Ele nivela uma área circular no chão e nela desenha uma mandala com areia colorida. A pintura na areia é um desenho tradicional escolhido pelo curandeiro para atender às necessidades daquela situação. Uma vez concluído, o enfermo é colocado no centro. Acredita-se que a ordem sagrada na mandala restaura a harmonia e atrai divindades auxiliadoras, ocasionando assim a recuperação da saúde.

Certos lugares da natureza também podem assumir a forma do círculo. Cavernas e montanhas são exemplos notáveis. Os antigos freqüentemente consideravam sagrados os sítios naturais que lhes causavam maior impressão, sem a necessidade de rituais humanos para sacralizá-los. Cavernas profundas **e** escuras foram reverenciadas como lugares de contato com os ancestrais. Montanhas elevadas, onde se podia dispor de uma visão abrangente, eram locais considerados mais próximos do mundo espiritual. Os rituais praticados nesses sítios sagrados contribuíam para sacralizá-los ainda mais.

O famoso monte Fujiyama no Japão é um exemplo de sítio sagrado natural. Trata-se de um vulcão localizado a cerca de cento e dez quilômetros a sudoeste de Tóquio. Com mais de 3.600 metros de altura, é a montanha mais alta do Japão. De acordo com a lenda, o vulcão formou-se numa única noite, em 285 a.C. Desde o século dezoito está inativo.

O Fujiyama é um pico isolado que pode ser visto a quilômetros de distância. É um dos temas favoritos de artistas e poetas. Na qualidade de montanha sagrada do Japão, é visitado anualmente por milhares de pessoas de todas as partes do país. Um caminho espiralado leva os peregrinos da base próxima ao oceano ao pico coberto de neve. Ao longo desse percurso há numerosos santuários e templos onde eles param para descansar, meditar ou pelo simples prazer de apreciar a bela vista da água e dos campos que se estendem ao seu redor.

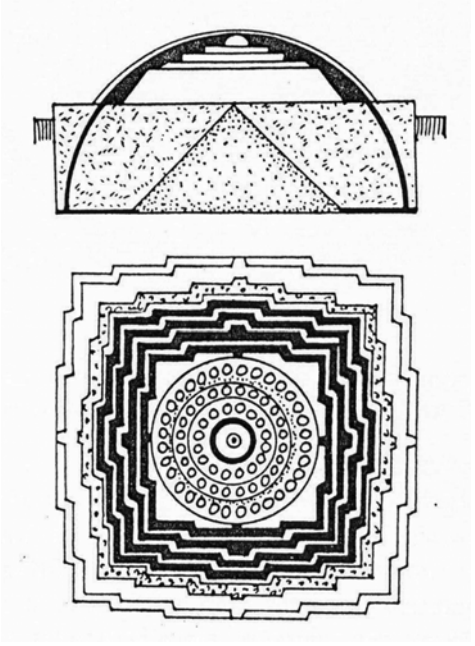
Os povos que fundaram civilizações começaram por construir estruturas com fins ritualísticos, tendo como referência as cavernas e as montanhas sagradas. Talvez esperassem incorporar às suas construções algo do poder daqueles sítios naturais. As cabanas dos índios pueblo são construídas em forma de cavernas subterrâneas. São redondas porque "o céu, no ponto em que encontra a Terra, é um círculo" (Williamson, 1978, 82). Ansiando talvez por chegar mais perto das divindades celestes, o homem esculpiu formas que sugerem o formato de uma montanha. Algumas das primeiras montanhas sagradas feitas pelo homem foram construídas na Mesopotâmia há mais de cinco mil anos. Essas estruturas são chamadas de zigurates.

Os zigurates eram erigidos com base em números e proporções coligidos de um meticuloso estudo da lua, das estrelas e dos planetas. Cada um deles consistia numa pirâmide quadrada, truncada, cujo acesso se dava por meio de um número determinado de degraus. O topo do zigurate era considerado o local mais sagrado, servindo como plataforma para observações astronômicas; nele costumava ser plantada uma árvore sagrada. A subida até o alto do zigurate permitia que se chegasse ao centro do recinto sagrado. Esse espaço também simbolizava o Centro, a fonte original de toda a criação. O zigurate funcionava como um modelo do cosmos, e a história da criação estava codificada em sua estrutura.

A tradição do zigurate continua em lugares sagrados do Oriente como Borobudur, em Java, Indonésia, e Sanchi, na índia. Sanchi é reverenciado como o local da iluminação do Buda. Sua estrutura consiste numa grande cúpula com quinze metros de altura, onde se encontra guardada uma relíquia sagrada do Buda. A cúpula é circundada por uma passagem. Do lado de fora da passagem, quatro muros

formam um quadrado, ao qual se tem acesso por meio de portões de pedra primorosamente talhados.

O santuário budista em Sanchi também é o cenário para movimentos circulares ritualizados. Os peregrinos entram no santuário através do portão oriental, sobem pela passagem e circundam o santuário no sentido horário. Quando o devoto passa pelo portão e se aproxima da relíquia, é tomado de forte emoção. (Craven, s.d., 72) Imagina-se que estar na presença de uma relíquia do Buda cause efeitos benéficos. A peregrinação circular em torno do *stupa** serve para aumentar a intensidade da experiência. Esse local tem sido foco de contínuas devoções por mais de dois mil anos.



A planta alta e a planta baixa do templo de Borobudur, na Indonésia, ilustram o padrão mandálico.

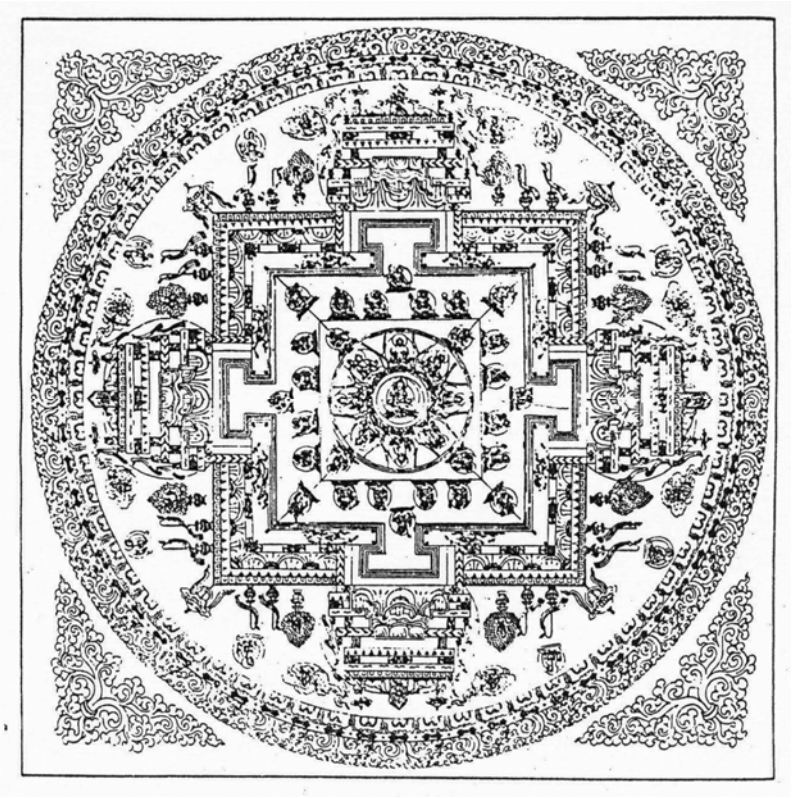
(*) Monumento sagrado que abriga reliquias budistas (N.T.).

Se nos imaginássemos acima do santuário de Sanchi, olhando para baixo veríamos suas três dimensões se reduzirem a um desenho plano, de duas dimensões. Verificaríamos então que há uma grande semelhança entre os padrões de Sanchi e as intricadas mandalas do Tibete. As mandalas tibetanas, também conhecidas como *thangkas*, incorporam as formas do círculo e do quadrado juntamente com uma série de outras figuras, símbolos e motivos. Pode-se distinguir nos quadrados a estrutura básica de uma fortaleza murada a que se tem acesso por quatro portões. O símbolo de uma divindade é colocado no círculo central. Vemos assim como a mandala tibetana repete o padrão de Sanchi com sua cúpula circular e o recinto com muros que formam um quadrado.

Há uma outra semelhança: os devotos também circum-ambulam as *thangkas.* Contudo, não o fazem com os pés, má com os olhos. O desenho da mandala é traçado de acordo com procedimentos habituais. Cada portão é guardado por uma divindade feroz que representa um aspecto do "eu" a ser enfrentado antes de se chegar mais perto do centro: apego, cobiça, medo. A mandala serve como um mapa da realidade interior que orienta e sustenta o desenvolvimento psicológico daqueles que desejam progredir na consciência espiritual.

A mandala tibetana serve como um auxiliar visual à meditação. As mandalas também podem ser tentativas de ilustrar uma percepção espiritual específica. De acordo com Jung (1974), foi assim que as primeiras mandalas ritualísticas foram criadas. Tucci admite que as mandalas foram descobertas em experiências de introspecção motivadas por "alguma necessidade intrínseca do espírito humano" (1961, 27). Só mais tarde elas foram utilizadas com o fim de reconstituir um caminho para estados mentais que originalmente as inspiraram. Segundo Tucci:

> A mandala, nascida portanto de um impulso interior, tornou-se, por sua vez, um suporte para a meditação, um instrumento externo para provocar e obter essas visões em serena concentração e meditação. As intuições que a princípio se mostravam caprichosas e imprevisíveis são projetadas para fora do místico, que, concentrando a mente nelas, redescobre o caminho para alcançar sua própria realidade oculta. (1961, 37)



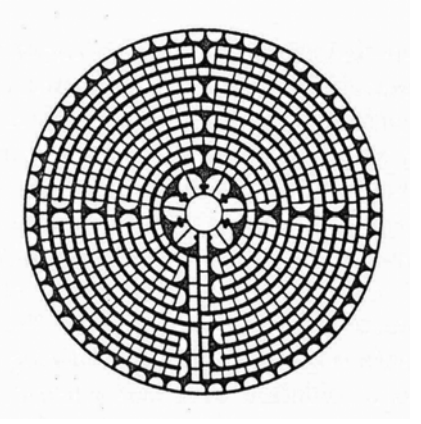
As mandalas tibetanas assemelham-se à planta baixa de um templo. O centro sagrado é protegido por um muro com quatro portões, cada um dos quatro guardado por um demônio.

A mandala usada como apoio visual para atingir estados mentais desejáveis também é conhecida na Europa. Há maravilhosos exemplos nas catedrais góticas ou nas janelas circulares que seduzem os olhos e deslumbram o observador num misto de harmonia, admiração e exultação. As igrejas medievais européias geralmente apresentam um labirinto circular desenhado nos ladrilhos do piso, próximo à entrada. Essa mandala representa a peregrinação à Cidade Santa de Jerusalém. Em oração, os peregrinos se arrastam de joelhos partindo de fora do labirinto, e lentamente progridem em direção ao

centro e à Nova Jerusalém. Acredita-se que essa jornada simbólica ajude o cristão devoto a aproximar-se da Jerusalém mítica, que é a metáfora da união com Deus.

O desejo de compartilhar suas experiências, de ensinar e orientar outros para as mesmas percepções inspirou Hildegarda de Bingen a criar mandalas. Por intermédio delas, Hildegarda procurou transmitir sua compreensão de Deus, obtida em visões místicas. Essa santa cristã do século onze 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. (Citado em Fox, 1985, 40)



O labirinto da Catedral de Chartres.

Em outra visão, disse ela 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." (Citado em Fox, 1985, 40)

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 numinosas, 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 expressou sua criatividade escrevendo e fazendo ilustrações, seus sintomas desapareceram.

Um outro místico europeu, Jakob Boehme, criou mandalas que simbolizavam a cosmologia cristã. Ele concebia duas grandes realidades — espírito e matéria (natureza) — que giravam juntas como rodas dentro do círculo maior da Divindade. Segundo Boehme:

> A roda da natureza gira para dentro, em torno de si mesma e a partir de fora; pois Deus habita dentro de si próprio e tem uma tal forma, não aquela que pode ser retratada, que é apenas uma imagem natural, a mesma que Deus representa de si mesmo na figura deste mundo; pois Deus está em toda parte e, portanto, habita em si mesmo. Preste atenção: a roda exterior é o zodíaco com as estrelas, e depois dela vêm os sete planetas. (Citado em Jung, 1974, 239)

Boehme fez de sua visão cósmica uma mandala para meditação. Ele diz que "podíamos fazer um belo desenho num grande círculo para auxiliar na meditação daqueles de menor discernimento". (Citado em Jung, 1974, 239)

Boehme interessava-se muito pelos opostos. Suas idéias foram influenciadas pelas tradições da alquimia, que prescrevem a separação da matéria impura em elementos opostos, antes do refinamento e da destilação que resultam numa substância valiosa. Sua obra era polêmica, pois ele afirmava que todas as coisas são constituídas de um aspecto de trevas e outro de luz, mesmo Deus. Suas mandalas parecem estar divididas em duas partes compreendidas pela totalidade maior do circulo. Podemos ver em seu trabalho a convicção de que a forma do círculo contém e organiza elementos díspares num todo harmonioso. Isso reflete sua visão mística de que todas as coisas estão contidas na realidade maior de Deus.

Giordano Bruno, um italiano que viveu na época do Renascimento, criou uma série de mandalas capazes, a seu ver, de ocasionar

mudanças positivas nos indivíduos que a usassem. Seus desenhos representavam formas perfeitas pretensamente existentes num plano ideal. Ele encorajava o uso dessas mandalas em exercícios de visualização, pois acreditava que as imagens, ao ser introduzidas na memória, deixavam formas ideais impressas na imaginação. Isso, por sua vez, poderia resultar numa transformação pessoal para melhor, mais de acordo com a harmonia descrita nas mandalas.

A partir dessa análise, fica claro quão rica e significativa é a tradição que a mandala tem para os seres humanos como método de orientação, prática espiritual e ligação com os ritmos cósmicos do universo. Para levar essa informação a um nível mais pessoal, descreverei com alguns detalhes um típico ritual mandálico tal como é praticado no Oriente. O budismo tibetano desenvolveu uma liturgia da mandala bastante intricada e minuciosa. Para entender os procedimentos da prática da mandala, é necessário saber algo sobre as crenças em que se baseiam.

Os budistas antigos difundiram a crença de que há dois planos de existência, dois mundos absolutamente diferentes, entre os quais não há nenhuma comunicação. Como explica Tucci, um deles é a nossa realidade, onde opera o carma, e que é um morrer e renascer contínuos. O outro mundo, o nirvana, é alcançado por um salto qualitativo quando o carma, e a força que o impulsiona ou dele se origina, cessa ou é suprimido. Isso acontece quando, mediante a cognição e a experiência de vida, se percebe que o universo é "tão-somente um vir-a-ser e um fluxo". (Tucci, 1961, 3) Isso interrompe o impulso do processo cármico, possibilitando o salto para o nirvana.

O plano do nirvana tem sido definido como o Absoluto, a verdadeira essência de tudo o que parece existir no mundo tal como o conhecemos. O Absoluto é imaginado como luz. O devoto o experimenta com os olhos da mente, ao remover a atenção das aparências externas sensíveis e focá-la em seu eu interior. É uma deslumbrante luz incolor. Um texto tradicional explica assim a experiência da realização:

> Ora, a luz do Puro Absoluto aparecerá para ti. Deverás reconhecê-la, filho de nobre família. Nesse momento, o teu intelecto, pela sua ima-

culada essência, pura e sem sombra de substância ou qualidade, é o Absoluto. (Citado em Tucci, 1961, 6)

De acordo com o budismo tibetano, para se atingir a iluminação, é preciso empenhar-se em ver através da ilusão da separatividade das coisas de modo a experimentar a unidade do Absoluto. Isso exige a reeestruturação das crenças do ego. Em conseqüência, o trabalho para atingir a iluminação é feito interiormente, mesmo quando apoiado por práticas exteriores como o ritual, a meditação ou outras atividades.

Tucci observa que o devoto que deseja iniciar-se no caminho da mandala deve estar num estágio bem avançado do seu trabalho interior para que seja aceito no treinamento. O trabalho com a mandala é empreendindo com a tutela de um guru que avalia as condições do devoto e o instrui acerca das técnicas num tempo e num lugar propícios. A tradição da mandala na qual o aspirante é iniciado depende do conhecimento do guru, da sua avaliação das necessidades do discípulo e dos sinais ou augúrios da ocasião.

Num local afastado, limpa-se um espaço no chão. O discípulo é preparado para a cerimônia mediante a purificação ritual, a meditação, o jejum e os cânticos. Ele recebe fios coloridos e é instruído a traçar um círculo dividido em quatro partes iguais. Por meio de tintas ou areia colorida, cria-se uma mandala utilizando-se desenhos e cores tradicionais, embora haja oportunidade para alguma variação individual desses padrões. Os materiais, como o lápis-lazúli para o pigmento azul, contribuem com o seu próprio significado simbólico para o ritual.

Uma vez concluída a forma estilizada colorida da mandala tibetana, o devoto é guiado através de etapas de meditação. Estas são planejadas de modo a levá-lo a encontrar-se com aspectos de si mes- mo que impedem a plena realização da consciência pura. Parte dessa técnica requer um aprofundamento da compreensão dos símbolos tradicionais da mandala mediante experiência pessoal. Esse trabalho interior é facilitado pela visualização da mandala. O devoto evoca uma imagem mental dessa figura e, com os olhos da mente, se concentra nessa imagem, imprimindo-lhe movimentos preestabelecidos. A fim de intensificar essa experiência, o guru lembra-lhe que as imagens não são reais, mas simples projeções da sua própria imaginação.

> Ó filho de nobre família, essas paraísos também não se situam alhures, eles estão dispostos no centro e nos quatro pontos cardeais do teu coração, e, saindo daí, aparecem diante de ti. Essas formas não vêm de nenhum outro lugar, são apenas a textura da tua mente. Como tais deves considerá-las. (Citado em Tucci, 1961, 27)

Mediante treinamento e prática reiterada, o devoto aprende a trazer à memória, por tempo prolongado, uma imagem nítida da mandala. A finalidade dessa técnica é ocasionar o retorno do mundo da separatividade para o domínio da unidade, onde ele está em comunhão com a consciência pura. Assim, para os devotos tibetanos a mandala serve corno um caminho que leva a vários estados de consciência e deles vem.

Tradicionalmente, as mandalas servem como instrumentos de meditação que intensificam a concentração no eu interior, a fim de levar a pessoa a atingir experiências significativas. Ao mesmo tempo, elas produzem uma ordem interior. As mandalas simbolizam "um refúgio seguro da reconciliação interior e da totalidade". (Jung, 1973, 100) Elas conferem significado em termos psicológicos, o que é tão importante para a sensação de estar vivo quanto a necessidade de orientação na realidade física o é para a sobrevivência. No próximo capítulo mostraremos como a mandala pode ser útil para nós, ocidentais, na nossa busca de significado, evolução pessoal e experiência espiritual.

2 A CRIAÇÃO E A INTERPRETAÇÃO DE UMA MANDALA

Jung introduziu a idéia da mandala na psicologia moderna. Sua descoberta originou-se da sua própria busca interior. Aos trinta e oito anos, Jung havia desistido de um cargo na universidade porque a vida acadêmica tornara-se trivial. Passou então a se dedicar à sua vida interior, mantendo um diário com seus sonhos, pensamentos e desenhos. A cada manhã ele fazia desenhos circulares, seguindo simplesmente um impulso interior.

Jung observou que seus desenhos mudava com reflexo do seu estado mental. Um dia, ele recebeu uma carta irritante de uma amiga e no dia seguinte o círculo que traçou apresentava uma ruptura em seu limite. Jung estava certo de que a alteração de humor resultara numa variação em seu desenho. Com a ajuda desses desenhos, ele pôde observar sua transformação psíquica dia a dia.

Jung então aprendeu que um desenho circular como o que fazia chamava-se *mandala,* uma palavra que nas tradições indianas significa centro e, ao mesmo tempo, circunferência. A mandala da Índia é considerada um microcosmo da realidade ideal com a qual os devotos das religiões orientais procuram entrar em contato. Jung percebeu que as mandalas tinham um significado especial também para os ocidentais. Seu significado derivava do papel que desempenhavam

com um símbolo do *Self.* Ele escreveu: "O *Self,* imagino, era como a mônada que sou e que é o meu mundo. A mandala representa_essa mônada e corresponde à natureza microcósmica da psique" (1965, 196). A intuição de Jung foi confirmada num sonho alguns anos mais-tarde (ibid., 198). Ele sonhou que estava com um grupo de pessoas com as quais nada tinha em comum. Caminhavam através de uma cidade escura, úmida e feia. Era uma tradicional cidade européia, com todas as ruas convergindo em direção ao centro. Ao longe, no centro da cidade, o grupo avistou uma praça.

No meio da praça havia uma porção circular de água e, circundada por esta, uma ilha. Sobre a ilha crescia uma magnólia coberta de flores vermelhas. A árvore erguia-se à luz dourada e brilhante do sol. A Jung parecia que a árvore emanava e refletia luz. Ele ficou deslumbrado com a cena.

As outras pessoas do grupo observaram então que não sabiam por que alguém ia querer viver num lugar assim. Enquanto olhava para aquela árvore banhada de luz, Jung pensou consigo mesmo que sabia muito bem por que alguém ia querer viver ali: a árvore irradiava uma calma serena, espiritual. A visão da árvore como um centro de luz na escuridão, para o qual todos os caminhos conduzem, aumentou sua convicção de que o padrão de desenvolvimento psicológico não é uma progressão contínua, linear, mas um retorno reiterado ao centro da psique, o *Self.* Com a experiência do sonho, ele havia descoberto o arquétipo do *Self,* aquele aspecto da psique humana que cria ordem, orientação e significado. Ele escreveu que "a meta do desenvolvimento psíquico é o *Self.* Não há evolução linear; há apenas andar em torno do *Self"* (1965, 196). Jung relata que essa visão intuitiva lhe proporcionou uma sensação de estabilidade, trazendo de volta sua paz interior e encorajando-o a continuar durante uma fase difícil de sua vida.

Assim como aconteceu com Jung, acontece com você. O *Self* gera um padrão na sua vida interior. As mandalas feitas por você revelam a dinâmica do *Self* ao criar uma matriz onde a sua identidade única se desdobra. O círculo da mandala reflete o *Self* como o repositório do empenho da psique em direção à auto-realização ou totalidade. Dentro da mandala encontram expressão os motivos do passado comum de todos os seres humanos e os símbolos da experiência individual.

A mandala sugere mistérios que podem fazê-la parecer exótica, confusa ou difícil. Na verdade, é tão simples quanto uma brincadeira de criança. De fato, quando crianças, todos nós descobrimos a mandala por nós mesmos. Aos três ou quatro anos de idade, o prazer de rabiscar dá lugar ao domínio da forma. Como demonstrou Kellogg (1970), a arte de crianças do mundo inteiro contém formas mandálicas: círculos, cruzes dentro de círculos, sóis, círculos com faces, e assim por diante.

O ato de desenhar mandalas é espontâneo, não ensinado, e executado mais ou menos da mesma maneira por crianças de culturas diversas. Raramente continua com tal intensidade depois dos cinco anos. Podemos concluir desses fatos que desenhar mandalas faz parte de um padrão natural ordenado de maturação psicológica. Essa atividade parece acompanhar o processo pelo qual as crianças aprendem a ter consciência de si mesmas.

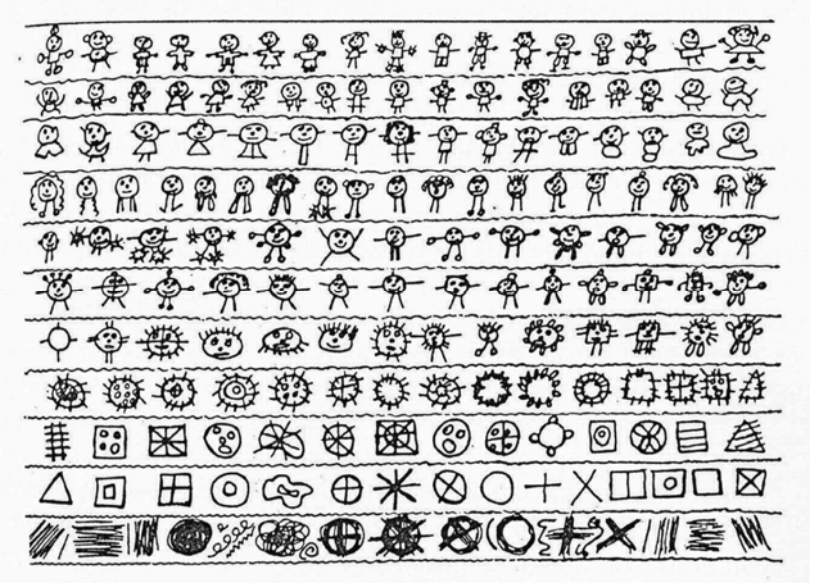
É fascinante observar que as mandalas desenhadas por crianças são réplicas criadas pelo homem há milhares de anos atrás. Por que deveriam esses padrões da arte infantil ser tão semelhantes àqueles criados por seres humanos no passado? Talvez porque as crianças estejam repetindo os mesmos passos dos antigos em direção à consciência. Aquilo que foi tão arduamente conquistado por indivíduos adultos há milhares de anos é alcançado pelas crianças modernas, que recapitulam rapidamente o desenvolvimento histórico da consciência humana em seu curso rumo à maturidade.

Neumann (1973) afirma que as mandalas desenhadas pelas crianças ajudam-nas a estabelecer sua identidade. Isso é parte de um processo inato de orientação que permite à criança estabelecer um sentido de si mesma que corresponde ao da realidade espaço-temporal. Essa ânsia de orientação aparentemente inspira também a criação de mandalas. Talvez as crianças modernas reajam às mesmas motivações interiores dos seus ancestrais quando estes criavam mandalas. Neumann atribui esse impulso ao arquétipo do *Self*

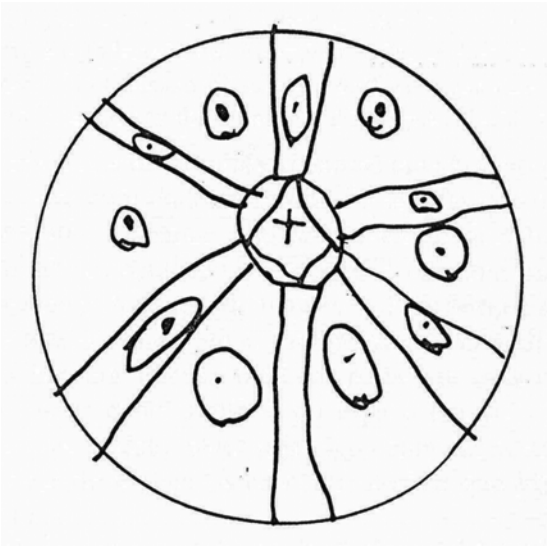
A identidade consciente de um indivíduo, aquilo que conhecemos sobre nós mesmos, chama-se ego. O ego é formado no começo da vida a partir da estrutura do *Self*, o qual funciona como uma teia que sustenta a identidade individual. O ego existe sempre em relação



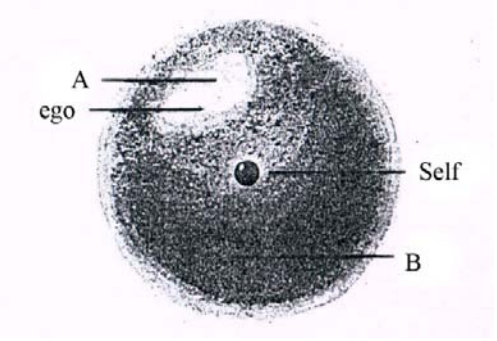
Motivos de antigas gravuras rupestres do norte da Europa mostram os mesmos padrões de arte infantil.



As mandalas das crianças modernas.



Uma mandala desenhada por uma menina de quatro anos.



A psique pode ser comparada com uma esfera dotada de um campo brilhante (A) em sua superfície que representa a consciência. O ego é o centro do campo. O *Self é*, ao mesmo tempo, o núcleo e a esfera inteira (B). (Segundo Jung, 1964, 161)

ao *Self.* Edinger (1972) afirma que nessa relação há um ritmo vitalício de separação e de união *ego-Self* governando a vida psíquica. Os ritmos dessa dança, à medida que o ego aparentemente se aproxima e depois se afasta do padrão do *Self*, refletem-se nas formas da mandala.

Todos nós, mais cedo ou mais tarde, teremos um encontro com o *Self.* Podemos desejar um significado para a nossa vida, sentir que o orgulho do ego foi ferido, ou enfrentar aquilo que nos parece uma desgraça. Talvez nos apaixonemos pela pessoa errada, fiquemos doentes ou tenhamos um sonho vívido. A totalidade exige que estabeleçamos uma relação com esse misterioso centro que há dentro de nós.

Uma vez, uma mulher me contou um sonho em que era instruída a "fazer um círculo dos quatro ventos". Ela recebeu orientações específicas que podia seguir nessa visitação do *Self.* Para a maioria de nós, a voz do *Self* nem sempre é tão clara. Uma vez resolvidos a nos abrir a essa relação com o *Self,* como fazê-lo?

O inconsciente, onde reside o dinamismo do *Self, é* parte de nossa psique que por definição é incognoscível. Como podemos permitir a expressão inconsciente para estabelecer uma tal relação? Talvez um outro modo de exprimir essa idéia seja: Como criarmos um espaço sagrado para o qual possamos convidar o *Self?* Podemos dar atenção à linguagem do inconsciente, honrar e cultivar nossa relação com o *Self* criando mandalas. Estas contêm e organizam energias arquetípicas do inconsciente numa forma que pode ser assimilada pela consciência.

Jung descobriu que desenhar, pintar e sonhar ar com mandalas é parte natural do processo de individuação. Ele encorajava seus pacientes a dar asas à imaginação e a criar mandalas de modo espontâneo, sem ter em mente um padrão predeterminado. Sua teoria acerca da mandala teve continuidade no trabalho de Joan Kellogg, uma arteterapeuta que participou de pesquisas com Stanislav Grof no Maryland Psychiatric Research Center nos anos setenta.

Para Kellog, nós, americanos modernos, devemos centrar a nós mesmos em tempos de transição, assim como faziam nossos antepassados. A necessidade de orientação para uma nova realidade faz que, temporariamente, focalizemos o nosso interior. A mandala nos ajuda a recorrer a reservatórios inconscientes de força que possibilitam uma reorientação para o mundo exterior. Kellogg considera essa utilização da mandala comparável à de certas civilizações em seus rituais religiosos. Porém, ela sustenta que as mandalas não precisam limitar-se ao uso religioso ou terapêutico. A mandala

> pode ser empregada como um caminho válido por si só, como um veículo para a autodescoberta. Ao segurar o fio de Ariadne, o indivíduo se lança numa jornada em direção ao *Self,* sem garantia de chegada, apenas com a esperança de eterna transformação. (1978, 12)

Quando criamos uma mandala, geramos um símbolo pessoal que revela quem somos num dado momento. O círculo que desenhamos contém – e até atrai – partes conflitantes da nossa natureza. Mas, mesmo quando faz um conflito vir à tona, o ato de criar uma mandala produz uma inegável descarga de tensão. Talvez porque a forma do círculo nos recorde o isolamento seguro do ventre. O efeito tranqüilizador de desenhar um círculo também pode ser causado por sua capacidade de servir como símbolo do espaço ocupado pelo nosso corpo. Desenhar um círculo talvez seja algo como desenhar uma linha protetora ao redor do espaço físico e psicológico que identificamos como nós mesmos.

A mandala invoca a influência do *Self,* o padrão subjacente de ordem e totalidade, a teia de vida que nos mantém e nos sustenta. Quando fazemos uma mandala, criamos nosso próprio espaço sagrado, um lugar de proteção, um foco para a concentração de nossas energias. Ao expressar nossos conflitos interiores na forma simbólica da mandala, projetamo-los para fora de nós mesmos. O simples ato de desenhar dentro do círculo pode fazer que experimentemos um sentido de unidade. Sobre a mandala, Jung escreveu:

> O fato de que imagens desse tipo tenham sob certas circunstâncias um considerável efeito terapêutico em seus autores é empiricamente provado e também prontamente compreensível, visto que em geral elas representam tentativas muito audaciosas de ver e juntar opostos aparentemente irreconciliáveis e de superar rupturas aparentemente irremediáveis. Mesmo uma simples tentativa nesse sentido costuma produzir um efeito benéfico... (1973[b], 5)

O caminho da mandala descrito neste livro é uma meditação ativa que tem como objetivos a evolução pessoal e o aperfeiçoamento espiritual. Ele se baseia em tradições do mundo inteiro, nas idéias de Jung e de Kellogg e na minha experiência pessoal com a mandala. Este trabalho com a mandala se mostra mais eficaz se executado no

isolamento, com uma atitude de reverência pelos padrões eternos do *Self* e de respeito pela verdade do momento. Quando fazemos uma criação espontânea de cor e forma dentro de um círculo; atraímos para nós a cura, a autodescoberta e a evolução pessoal. Com diligência e atenção, podemos aprender a linguagem simbólica da mandala e saber com profundidade quem realmente somos.

Este livro oferece instruções graduais para a criação de mandalas, dando sugestões para a sua interpretação com vistas a uma maior autocompreensão. Criar mandalas é uma atividade recompensadora que enriquece a vida daqueles que se dão ao trabalho de dominar alguns procedimentos simples. Como Jung escreveu, "quando o *Self* encontra expressão nesses desenhos, o inconsciente reage reforçando uma atitude de devoção à vida" (1983, 24). Ao trabalhar com a mandala, podemos vivenciar momentos de clareza em que os opostos se equilibram na consciência, e experimentar uma realidade de harmonia, paz e significado.

Como começar o trabalho com a mandala? Primeiro, escolha os materiais. Mandalas podem ser feitas com, argila, pedras, tintas, lápis, flores, areia, couro, madeira ou pano. As possibilidades são ilimitadas. Indivíduos, duplas ou grupos podem criá-las. No decorrer deste livro, porém, focalizarei o desenho ou a pintura das mandalas executadas em nível individual. (As instruções para o desenho de mandalas são adaptadas de Kellogg, 1978.) Os materiais sugeridos são os seguintes:

papel de desenho branco ou preto, 30 x 45 cm

pastéis a óleo, giz colorido, canetas hidrográficas ou tintas papel em forma de disco de 25 cm

bloco e caneta ou lápis

régua e compasso (opcionais)

Um papel branco e resistente para desenho é eficaz. O papel preto é uma alternativa. Acho que para ele o giz proporciona cores mais vivas. *Spray* comum para cabelo é um fixador adequado para desenhos a giz.

Folhas soltas parecem melhores para desenhar. Blocos para desenho podem influenciar na escolha das formas, pois a encadernação

torna um dos lados do papel diferente dos outros. Com blocos fica também mais difícil determinar a parte de cima da mandala. Desenhos em papéis avulsos podem ser compilados e armazenados em pastas próprias para guardar trabalhos artísticos.

As mandalas podem ser feitas em papéis avulsos, embora o problema seja guardá-los. Mandalas em folhas pequenas tendem a parecer contraídas. É claro que isso é uma questão de escolha pessoal. Use o papel com o qual você se sente bem.

O melhor ambiente para criar mandalas é um espaço só seu, onde você não seja interrompido pelo menos durante uma hora. É preciso ter uma superfície plana para desenhar. Luz em abundância ajuda a enxergar com clareza. O silêncio ou uma música agradável criam uma atmosfera produtiva. Acender uma vela ou queimar incenso pode ajudá-lo a se concentrar nesse trabalho como algo à parte da sua rotina normal.

Depois de colocar os materiais sobre a superfície onde você irá trabalhar, sente-se confortavelmente e comece a relaxar a mente a fim de favorecer a criatividade. Enquanto trabalha com a sua mandala, você obterá melhores resultados abstendo-se ao máximo de julgamentos ou de qualquer outro pensamento. Não há mandala certa ou errada.

Cada uma é simplesmente um reflexo da pessoa que você é naquele, momento. Para dar vazão ao inconsciente, deixe que o instinto o guie na escolha das cores e formas.

Antes de começar a desenhar, talvez seja útil aproveitar alguns momentos a mais para relaxar. Inale profundamente e imagine a tensão saindo do corpo a cada exalação. Um pouco de alongamento pode liberar pontos de tensão aqui e ali. Procure esvaziar a mente das preocupações do dia. Por um momento, deixe de lado as responsabilidades, certo de que poderá reassumir seus deveres ao fim da meditação com a mandala.

Uma vez relaxado, você talvez queira fechar os olhos e começar a focalizar a atenção em seu interior. Você pode notar formas, cores e configurações dançando diante dos olhos do espírito. Procurando pensar o mínimo possível, selecione uma cor, forma ou sentimento como ponto de partida para a sua mandala. Se nada lhe ocorrer, simplesmente continue até a próxima etapa.

Abra os olhos e olhe para as cores 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. Você pode quase sentir que a cor o escolhe. Em seguida, desenhe um círculo. Use o papel em forma de disco como guia ou, então faça-o a mão livre.

Continuando a pensar o mínimo possível, preencha o círculo com cores e formas. Comece pelo centro ou ao redor da borda do círculo. Você pode ter um padrão em mente, ou então nenhum. Não há um modo certo ou errado de criar uma mandala. Continue trabalhando até sentir que ela está concluída.

A próxima etapa é identificar a posição apropriada da mandala. Para fazê-lo, gire o desenho, olhando-o de todos os ângulos. Procure desconsiderar as bordas do papel, olhando apenas o desenho em si. Para saber se a mandala está adequadamente orientada, use o seu sentido de equilíbrio, ou, a sensação de relaxamento provocada pela voz interior dizendo: "Assim está bem." Quando a orientação apropriada for encontrada, marque a parte de cima da mandala com um pequeno c. Será benéfico para você passar por essas etapas, mesmo quando achar que já sabe onde fica a parte de cima.

Pôr datas nas mandalas é útil para uma referência futura. Inclua dia, mês e ano. Mesmo que cada mandala seja única, se você não datá-las, pode ser difícil recordar sua seqüência no tempo. Saber a seqüência em que aparecem certas formas e cores ajuda a estabelecer seu significado.

Às vezes, desenhar uma mandala não é suficiente. Se ficar com uma sensação de algo inacabado, você pode desenhar mais. Use o mesmo procedimento para focalizar seus pensamentos interiormente, selecionar cores e fazer o seu desenho. Quando você fizer mais de uma mandala no mesmo dia, será útil numerá-las na seqüência em que foram feitas: 1 para a primeira, 2 para a segunda, e assim por diante.

Agora, coloque a mandala à sua frente de modo que o pequeno c fique em cima. É melhor, olhar para as mandalas de uma distância de pelo menos um braço. Você poderá apoiá-la a alguns centímetros de onde você está sentado ou pendurá-la na parede para ter uma boa

visão. Talvez prefira colocá-la em algum espaço sagrado, separado dos demais aposentos, onde ela poderá ser olhada com freqüência.

A meditação com a mandala pode terminar aqui, se você 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 uma variação dessa experiência, imagine-se muito pequeno e faça de conta que está caminhando na mandala como se ela fosse uma sala. Então pergunte a si próprio qual a sensação de estar numa sala-mandala, onde você se sente bem/mal, e o que parecem ser os símbolos dessa perspectiva. Se quiser ir além do significado do

desenho, você poderá usar as técnicas descritas abaixo e nos capítulos seguintes sobre cor, número e forma.

Até aqui, você usou imagens e sensações visuais no seu traba-

lho com a mandala. Depois você poderá começar a pôr em ação formas verbais e racionais de pensamento. Faça uso de palavras, associações e amplificações para tornar mais clara a informação que elas contêm. Isso pode ajudá-lo a entender as mensagens do inconsciente codificadas em símbolos. Você precisará de um caderno e de algo que escreva.

Em primeiro lugar, dê um título à sua mandala, mas pense o mínimo possível. O título deve sintetizar sua primeira impressão ao olhar para ela de uma pequena distância. Anote o título no caderno, se quiser. Você também pode registrar a data da mandala e o número de série, caso esteja trabalhando com mais de uma no mesmo dia. Ao trabalhar com uma série, talvez seja melhor você lidar com cada uma separadamente antes de tentar ver o significado da série inteira.

Em seguida, faça uma lista com as cores da mandala. Comece . com aquela que for predominante e prossiga até a menos aparente. Se quiser, inclua a cor com que desenhou o círculo e a cor do espaço vazio do papel. Depois de cada registro anote as suas associações: as palavras, os sentimentos, as imagens ou as lembranças que lhe vem a mente quando você olha para aquela cor.

À medida que for compilando a lista de associações de cores, você começará a identificar o seu vocabulário individual. Não só

descobrirá quais as cores de que gosta e não gosta, como também começará a saber quais pessoas, idéias e sentimentos você associa com certas cores. Você pode até verificar que certos períodos de sua vida estão associados com determinadas cores. Suas experiências singulares de vida terão moldado opiniões sobre elas. Esse conjunto pessoal de significados fornecerá indícios importantes do significado de sua mandala.

Depois, faça uma lista dos números e formas. Geralmente chega-se àqueles contando os objetos da mandala, tais como as "gotas de chuva". Formas vagas podem precisar de uma descrição, como, por exemplo, "rabisco de fundo", "borrifo cor-de-rosa" ou "onda recortada". Outras formas serão facilmente descritas, como "estrela", "feto", "cavalo", e assim por diante. Talvez você queira concentrar-se em uma forma por vez, atentando para as palavras, sentimentos e lembranças que lhe vêm à mente. Anote-os à medida que vão ocorrendo. Suas associações não precisam fazer sentido. Nesse estágio você está recolhendo material bruto. O significado ficará mais claro com o decorrer do processo.

Uma vez concluída a lista de associações, leia-a novamente, reportando-se ao título que atribuiu à sua mandala. Você poderá começar a notar um padrão de significado nas palavras que escreveu. Talvez a lista de associações sugira um tema. Em seguida, tente em algumas sentenças expressar o tema central da mandala, obtido a partir do título e das associações. Se preferir, registre essas sentenças em seu diário. Elas serão uma referência valiosa para futuros trabalhos.

Ao trabalhar com suas mandalas, você talvez descubra que a cor com a qual desenhou uma forma pode mudar o significado dessa forma. Por exemplo, considere o significado de uma mandala dominada por uma cruz branca no centro. As associações, com "cruz" poderiam ser "cruzada, dar um passo adiante, tomar uma posição". Associações com a cor branca seriam "débil, invisível, sobrenatural". O fato de a cruz ser branca torna-a uma afirmação de decisão menos poderosa na linguagem simbólica do artista. É como se o desejo de manter-se firme estivesse lá, mas enfraquecido.

Quando a pessoa se dá ao trabalho de seguir as etapas acima

delineadas, os símbolos contidos na mandala poderão ser traduzidos do visual para o verbal. Isso permite um processamento mais completo da informação, utilizando-se tanto as habilidades visuais/espaciais do cérebro como as verbais. Essas etapas podem trazer à consciência o significado dos símbolos de modo que informações adicionais sobre a pessoa se tornem disponíveis. Com essa técnica pode-se mastigar e digerir o alimento contido neste reflexo rico e pessoal da identidade do indivíduo: a mandala.

Agora vejamos como essas técnicas são utilizadas para decifrar o significado de uma mandala criada por uma arteterapeuta. Ela é uma mulher de meia-idade, casada e mãe de três filhos. O título da mandala é *Flor do Mar* (Ver gravura I, página 121). Suas associações com cores, números e formas da mandala são as seguintes:

Azul-escuro: profundeza, abismo, mamãe, oceano, escuro, morte, oculto, noite

Azul-claro: suave, Blue Boy, cetim, virgem, céu, brilhante, conforto Rosa-choque: vívido, animado, diversão, festa, sensual, sonoro, notável, ardente

Rosa-claro: suave, macio, vulnerável, bebê, rosa, flor, feminino, interior, fofo

Rosa-médio: cáustico, afetado, doce, chiclete, particular, rígido

Roxo: régio, sério, augusto, pesado

Quatro: equilibrado, opostos emparelhados, as quatro funções, o *Self*, as quatro direções

Oito: quatro pares, comeu, um grupo, um dia após uma semana, ódio, tarde, isca*

Flor. belo, crescimento, vivo, feminino, dádiva, natural

Pequena flor cor-de-rosa: vibrante, vivo, descentrado, curto, energético, explosivo, expansivo, poderoso

Flor azul: sereno, maternal, belo, estabilizado, equilibrado, contornado

Flor rosa-claro: frágil, jovem, frouxo, grande, tropical, cheiro de carniça

Flor rosa-escuro (atrás): forte, maduro, mantenedor, sustentador, protetor, destruidor, vigoroso

---

***** As palavras comeu, ódio, tarde e isca têm em inglês a seguinte pronúncia, respectivamente: *eit, heit, leit e beit* Em termos de sonoridade estão próximas de *eight* (oito), o que provavelmente explica a associação (N.T.).

Pétala de flor coração, abertura, boné (chapéu), que aponta ou se movimenta para fora, expansivo

Pontos: misterioso, novo, desconhecido, fecundo

Ovos: potencial, gêmeos, família, jóias, pedras de cura, jóias reais, numinoso, acetinado, veludo, ovos

"Pássaros" cor-de-rosa: predatório, invasivo, protetor, nascente Linha roxa: proteção, pequeno, interrompido, quebrado

Note como a mesma forma cor-de-rosa sugere duas configurações diferentes: "pássaros" cor-de-rosa e "flor rosa-escuro (atrás)". Ela descobriu os números quatro e oito contando as pétalas das flores. Suas associações com "rosa-claro" estão em desacordo com as associações referentes a "flor rosa-claro". A mulher resumiu o significado de sua mandala da seguinte forma:

> Meu nobre, sereno, espiritual, egocêntrico equilíbrio interior (flores pequenas cor-de-rosa, azuis e rosa-claro de contorno púrpura) é ameaçado por uma invasão de cáusticos pensamentos de autocrítica ("pássaros" cor-de-rosa), que me fazem lembrar de minha humanidade. Ao mesmo tempo, isso traz a idéia de morte (azul-escuro, flor rosa-claro com odor de carniça) e a reafirmação da sabedoria natural da carne, herdada de inúmeras gerações de ancestrais (flor rosa-escuro, atrás). Um pouco do mistério da deusa escura (azul-escuro) é levado para o centro do meu ser (pontos), onde sua presença gera uma vibrante explosão de energia, criatividade e poder (pequena flor cor-de-rosa). Essa flor me ajuda a *ver* o processo de ser humano, e é por isso que seu título é *Flor do Mar* (ver).*

O entendimento dessa mandala ajudou essa mulher a tornar-se consciente de sua tendência a identificar-se exageradamente com a espiritualidade. Estar ciente disso ajudou-a a aceitar a ruptura dessa posição do ego como necessária para colocar os pés no chão, em vez de encará-la como uma ameaça inoportuna. A percepção do mistério da morte resultou em maior apreciação da vida. A dinâmica do *Self* trouxe-a de volta à terra por intermédio dessa mandala.

Fazer a sua própria lista de associações com cores, formas e

* Em inglês a palavra *ver (see) e mar (sea) têm* a mesma pronúncia (N.T.).

números é um passo importante no trabalho com as mandalas. Cada pessoa terá um vocabulário único de significados. Alguns permanecerão, ao passo que outros mudarão com o tempo. Suas associações são um reflexo de quem você é.

Uma vez arroladas as associações_pessoais, às vezes pode ser útil voltar-se para outras fontes de simbolismo, a fim de obter informações adicionais. Para saber se a nova informação é apropriada ou não à sua mandala, observe sua reação espontânea. Ao ler sobre o seu símbolo, você experimenta uma sensação de entusiasmo, talvez um silencioso e interior "Ah-hah!"? Se a resposta é sim, provavelmente

a informação é relevante nesse momento.

No entanto, suas reações à amplificação nem sempre serão facilmente entendidas. Você poderá experimentar uma total falta de resposta, ou mesmo uma reação súbita diante de significados simbólicos possivelmente valiosos para ampliar os símbolos de suas mandalas. O verdadeiro teste de validade você faz reparando se a informação de alguma forma ajudou seu trabalho interior. Caso você sinta o desejó de desenhar mais mandalas, a amplificação pode ser considerada bem sucedida.

Você nunca poderá penetrar no fundamento absoluto do significado de uma mandala. As cores e formas utilizadas refletem um processo vivo. Assim como uma fonte natural pode borbulhar em lugares inesperados e desafiar os esforços para contê-la, a psique nunca poderá ser perfeitamente classificada e compreendida na sua totalidade. Voltar à mesma mandala um mês ou um ano mais tarde pode levar a percepções igualmente verdadeiras. Provavelmente você encontrará algumas formas misteriosas que nunca serão compreendidas, mesmo que apareçam, desapareçam e reapareçam regularmente.

Com a experiência de desenhar e estudar mandalas, é possível identificar formas e cores típicas e vê-las evoluírem à medida que você cresce e muda. Saber o que elas simbolizam proporciona uma visão interior acerca de quem você é. Decifrar os significados das formas nas mandalas pode lhe dar um conhecimento adicional sobre o padrão do *Self* em sua vida. O melhor indicador de que a interpretação da mandala foi bem-sucedida são o aprofundamento, a ampliação, a energização do processo de evolução pessoal.

A criação de mandalas faz que você colabore com o processo de individuação. Criá-las é sustentar a integridade do ego. Ao mesmo tempo, é-lhe dada uma visão panorâmica do contexto maior do *Self*, dentro do qual o ego existe. Desenhar mandalas serve como um expediente centralizador que faz emergir lucidez da confusão. As mandalas podem mantê-lo em contato com a sabedoria interior e ajudá-lo a vivenciar quem você realmente pretende ser. O caminho da mandala torna-se uma celebração dessa dádiva que é a própria vida: uma oportunidade para evoluir, amar e ser.

3 AS CORES NAS MANDALAS

Quando eu era criança, ficava fascinada com as luzes coloridas das árvores de Natal. Num agitado período de férias, logo depois da chegada de um irmãozinho, uma luz azul no galho inferior de uma árvore chamou minha atenção. A cor atraiu-me quase contra a minha vontade, e eu fui puxada para mais perto. Logo me aconcheguei sob a árvore, contemplando atentamente a luz azul, quase tocando-a com a ponta do nariz. Meu corpo começou a relaxar, e sensações de calma e tranqüilidade tomaram conta de mim. Aprendi então que o efeito da cor é direto, visceral e emocional.

A cor nas mandalas expressa os nossos mais íntimos pensamentos, sentimentos e intuições. Expressa até nossas sensações físicas. A análise do significado das cores na mandala_nos ajuda a entender as mensagens que estão sendo enviadas pelo inconsciente. Os significados de algumas delas podem ser óbvios, e fáceis de entender; outros desafiam nossa percepção interior. Às vezes as cores apresentam vários níveis de significado; cada um deles diz algo diferente. Elas podem também mudar de significado cada vez que são usadas. A consulta de uma lista de significados tradicionalmente associados com as cores abre novas possibilidades, ou enriquece e esclarece o significado das cores nas mandalas.

Embora os significados das cores não sejam sempre e em toda parte os mesmos, na maioria das culturas eles parecem estar associados com as experiências compartilhadas por toda a humanidade desde tempos imemoriais. Por exemplo, o sol tem aquecido e nutrido os seres vivos desde o início dos tempos. Por conseguinte, o amarelo, a cor do sol, simboliza a luz, o calor, a nutrição, a intuição e, é claro, o próprio sol para pessoas do mundo todo. O mesmo acontece com todas as outras cores.

As associações de cores tratadas neste capítulo são dadas apenas para ajudá-lo na interpretação das cores em suas mandalas. Não são os significados "corretos". Trata-se apenas de uma sucessão de possíveis significados, às vezes até sobrepostos ou contraditórios. Não há regras estritas para determinar que significado serve para a sua mandala. O melhor é recomeçar o trabalho de associações a cada mandala.

Leia toda a informação apresentada neste capítulo referente a cada cor da sua mandala. Á medida que for lendo, algumas palavras e idéias parecerão cheias de energia. Outras parecerão insípidas ou sem vida. Acrescente as associações vívidas ao seu diário, ao lado das suas associações pessoais com cores.

Extraí muitas das informações aqui apresentadas da literatura, da arte, da religião e da filosofia da Europa e América. Alguns simbolismos de outras culturas foram incluídos, embora lacunas e equívocos sejam inevitáveis. Essas referências pretendem demonstrar a história fecunda do simbolismo das cores e estimular a imaginação do leitor que trabalha com mandalas.

Outras informações sobre as cores também vieram de indivíduos que desenham mandalas em arteterapia, bem como de observações de clínicos que as usam como um indicador de projeções da personalidade. Finalmente, incorporei os resultados de um levantamento das associações de cores de centenas de indivíduos que compareceram a conferências sobre religião e psicologia. Todas essas fontes ampliam a nossa compreensão sobre a tradição viva dos significados atribuídos às cores.

Antes de tratar das descrições das cores, algumas diretrizes quanto à sua colocação na mandala podem ser úteis. Ao olhar para-ela; observe a cor que está no centro. Essa cor simboliza o que é mais

importante para você na ocasião. Há predominância de alguma cor em sua mandala? Se houver, ela está realçando aquilo que mais atrai a sua atenção no momento. O uso de uma variedade_de cores mostra que a sua energia se distribui uniformemente por várias áreas de atenção.

Repare na cor com a qual desenhou o círculo original. Ela é um indício do aspecto de si mesmo que você está apresentando ao mundo. Em geral, esse círculo representa os limites do seu ego. Se, por exemplo, escolheu o vermelho, você talvez esteja mostrando ao mundo sua energia ou raiva (dependendo do que essa cor significa para você). Se usou o verde, talvez a sua capacidade de zelar pelos outros esteja predominando nos seus relacionamentos com o ambiente.

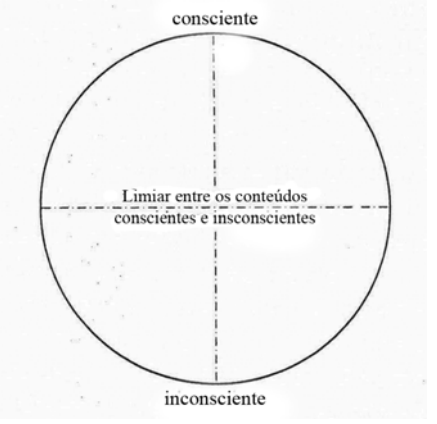
As cores da metade superior da mandala costumam estar relacionadas com o processo consciente. Aquelas que se encontram na metade inferior tendem mostrar o que se passa em seu inconsciente. Imagine que a sua mandala é o mostrador de um relógio. Aquilo que você vê no lugar do doze é o que está disponível para a percepção consciente. Posicionado no seis está o que está mais distante da consciência. As cores situadas no três e no nove representam idéias que atravessam o limiar entre o consciente e o inconsciente.

Procure na sua mandala áreas onde você carregou mais nas cores e onde as aplicou com leveza. Uma cor carregada acentua a mensagem que transmite simbolicamente. Também revela emoções fortes relacionadas com o que representa. Quando aplicada com um leve toque, a cor mostra uma atitude exploratória que pode ser causada por fadiga dúvida pessoal, ou mesmo tristeza.

Pessoas de natureza menos analítica serão beneficiadas pelo simples fato de olhar as cores de suas mandalas. A escolha das cores é em grande parte guiada pelo incosciente. Mesmo quando elas são cuidadosamente escolhidas numa tentativa de manter o controle sobre o que se mostra, a dinâmica do inconsciente influencia muito nos resultados finais. Pode-se afirmar que as cores que você utiliza são uma expressão direta de estados interiores que geralmente estão além da percepção consciente.

Ao estudar as suas mandalas, seu eu consciente ou ego passa a conhecer o simbolismo inconsciente expresso nas cores. Essa experiência traz informações de níveis inconscientes para níveis conscien-

tes da personalidade. A comunicação ocorre quando não se penetra no significado das cores. Isso leva a consciência a se expandir a serviço da individuação. Ademais, o empenho do indivíduo no sentido de atingir a consciência plena por meio de um diário é profundamente acalentador para a psique.



A posição de cores e formas nas mandalas pode indicar se aquilo que é simbolizado está próximo da percepção consciente, longe da consciência ou atravessando o limiar da consciência.

No estudo das mandalas, procure ter em mente que não há mandalas boas ou ruins. Assim como não se condenaria uma flor que cresceu com unia cor inesperada, você deve aceitar e apreciar o que aparece em suas mandalas. Numa série de mandalas, busque o fluxo natura de cores e formas que refletem o seu processo_vital único. Enquanto observa a variedade e o movimento das cores, esteja certo de que a vida está se desdobrando em seu interior, mesmo que o padrão possa surpreendê-lo ocasionalmente.

PRETO

O preto é a cor da escuridão, do mal, da morte e do mistério. Refere-se ao vazio, ao ventre e ao caos ativo de tempos primordiais.

Von Franz descreve o preto como "próprio daquilo que não pode ser conhecid conscientemente (1974, 254). O preto como símbolo das trevas contrapõe-se ao seu oposto, o branco, símbolo da luz. Relatos da criação de muitas civilizações são ricos em imagens de trevas e de luz. A Bíblia começa com este enunciado poético:

> No principio Deus criou o céu e a terra.
>
> E a terra não tinha forma, era vazia; e as trevas cobriam o abismo.
>
> E o Espírito de Deus pairava por sobre as águas.
>
> (Gen. I, 1-2)

Um mito de criação maori dá continuidade ao tema das trevas originais:

> Rangi e Papa, o céu e a terra, eram considerados a fonte de onde se originaram todas as coisas, os deuses e os homens. Havia trevas, pois esses dois estavam unidos, não tendo ainda se separado; e os filhos por eles gerados procuravam descobrir qual seria a diferença entre as trevas e a luz. (Citado em Neumann, 1973, 102)

A escuridão e a obscuridade das origens míticas são comparáveis à substância escura e sem forma com a qual se iniciava o trabalho alquímico. Os_alquimistas buscaram o enegrecimento desse material escuro por considerá-lo um sinal de que o processo de transformação havia começada Essa fase, chamada de *nigredo,* era um momento de profunda mudança, em que importantes progressos invisíveis ocorriam.

O preto pode simbolizar o início obscuro de qualquer processo. Ele sugere também a fonte de energia original, abundante e inesgotável_que inicia o processo. Cirlot afirma que

> o dualismo luz/trevas não surge como uma fórmula simbólica de moralidade até que as trevas primordiais tenham sido decompostas em luz e escuridão. Por conseguinte, na tradição simbólica o simples conceito de trevas não está identificado com a obscuridade — pelo contrário, corresponde ao caos primordial. (1962, 73)

A ligação com essa fonte de abundância original é expressa por pombos, cisnes e por outras criaturas negras que permeiam os contos de fadas europeus e, talvez, as mandalas feitas por você.

O mistério do útero, onde uma nova vida se origina e vem a ser, é outra dimensão do significado do preto. A semelhança entre a capa-

cidade de gerar da mulher e a intimidade oculta da terra que faz crescer novas plantas pode explicar a escolha, por parte dos nossos ancestrais, de lugares escuros e entranhados na terra para a celebração da fertilidade. As antigas deusas das cavernas, grutas e outros santuários escuros, semelhantes a úteros, presidiam os segredos do nascimento. Talvez como reminiscência das deusas ctônicas que a precederam, a grega Diana de Éfeso era representada com as mãos e o rosto negros.

As deusas negras mediavam a passagem do nada para o nascimento como ser humano. Por isso, sua cor (preto) pode também representar, num sentido mais amplo, a descida do espírito na matéria, no tempo. Por mediarem a passagem do vazio para a substância, parece natural que essas deusas ctônicas presidissem também a passagem de volta, isto é, da luz (vida) para as trevas (morte). Por isso, deusas como a suméria Erishkigal e a grega Perséfone governavam em mundos subterrâneos e sem luz dos mortos.

A negra mãe-terra não é mais venerada, mas sua tradição continua viva em lugares inesperados. Nós a encontramos na poderosa senhora que denominamos "Mãe Natureza". Alguns percebem o espírito da deusa na Madona, especialmente quando ela ocupa posição de destaque em criptas localizadas abaixo de santuários cristãos cheios de luz. Há um vestígio da adoração dessa deusa até no costume de enterrar os mortos. Os antigos consideravam a inumação um retorno simbólico ao ventre da Mãe Terra. A crença de que a inumação é um retorno é sugerida na frase ritual: "A terra para a terra, o pó para o pó."

O preto está associado àquilo que não pode ser visto, que está além da percepção, como o lado escuro da lua. É um símbolo_apropriado para o inconsciente ou para a perda da consciência. Em termos psicológicos, a perda, da consciência em geral diz respeito à perda do ego como um *locus* de percepção. Essa é uma experiência de que os seres humanos, com exceção dos místicos dedicados, instintivamente se protegem.

O ego deve ser separado do inconsciente para estabelecer uma noção de eu. Sua estrutura é vulnerável a um fluxo contrário de libido em direção ao inconsciente. Isso lhe rouba a energia psíquica necessária para manter-se a si próprio, assim como um poço que se esvazia quando águas subterrâneas fluem para outro lugar. A cor preta simboliza esse eterno desafio imposto à consciência do ego.

As forças obscuras que ameaçavam invadir o ego foram personificadas pelos nossos ancestrais e projetadas como horríveis e maléficas criaturas das trevas. A deusa Hécate era uma delas. Em noites sem lua, vagando pela terra, ela aparecia flutuando nas encruzilhadas, diante de viajantes aterrorizados. Com a criação de terríveis divindades como Hécate, nossos ancestrais procuraram conter o medo que tinham das trevas, projetando-o numa imagem e envolvendo-a em crenças, práticas e rituais. Não muito diferentes de nossos ancestrais, nós, indivíduos modernos, continuamos a criar um lugar para as trevas com a comemoração do Dia das Bruxas (Halloween).

O preto está associado também com o mistério final, as trevas da morte. Lüscher descreve o preto como "a negação da própria cor" e acrescenta que "ele representa o limite absoluto além do qual cessa a vida, expressando assim a idéia do nada, da extinção" (1969, 69). A cor preta é usada em práticas rituais associadas com a morte. Aqueles que choram a morte de um ente querido costumam vestir roupas negras. A cor litúrgica para a Sexta-feira Santa, o dia mais triste do ano cristão, é o preto. Essa é também a cor do deus Ghede, no vodu. Aliás, Ghede espera como oferenda ritual alimentos negros e apimentados.

Preta é a cor do deus Saturno, que representava o inexorável desenrolar do tempo. Ele era cultuado no festival romano da Saturnália. Essa celebração de fim de ano, que coincidia com a "morte" do sol, culminava no sacrifício daquele que fora escolhido para ser o rei das festividades. O ritual representava um imperativo da natureza segundo o qual a ordem antiga deve desaparecer para dar passagem à nova: o ciclo interminável de morte e renascimento. Em nível mais profundo, esse festival insinua que a cor preta está associada com a compreensão da morte e do renascimento como fases transitórias de uma continuidade não aparente.

A tradiçao do índio norte americano associa o preto com a direção oeste do círculo mágico (Storm, 1972). Para a pessoa que caminha na trilha do círculo mágico, o oeste coincide com a meia-idade. A eliminação da ignorância, do apego e da auto-absorção nesse período torna possível a verdadeira dedicação para servir à criadora, a Mãe Terra, e a todas as suas criaturas. Alguns nascem conhecendo as lições do oeste, outros devem ser ensinados por meio da experiência de vida.

É interessante notar a semelhança entre esses ensinamentos dos índios norte-americanos e aqueles do cristianismo medieval. Em ambos, o preto representa a renúncia. O cristianismo também atribuía o significado de penitência à cor negra. O abandono do egocentrismo mediante a prática de austeridades é um procedimento tradicional para livrar-se do falso eu tanto na sabedoria cristã como na dos índios norte-americanos.

Nas culturas_européias, o preto assinala sentimentos de tristeza, de pesar e niilismo. Estar de *"black mood"* [literalmente, humor negro] é experimentar um estado de espírito em que predominam a tristeza e a raiva. Voltarpara si próprio essa negatividade pode gerar pensamentos suicidas. Todavia, vivenciada com lucidez, o obscurecimento da consciência pode se tornar algo positivo. A "noite escura da alma" de São João da Cruz é um exemplo dessa possibilidade (João da Cruz, 1959). Nesse contexto, o preto sugere a morte psicológica que precede a graça da nova compreensão.

Tenho observado que nas mandalas o medo pode refletir sentimentos de depressão, perda ou pesar. A perda pode estar relacionada com uma pessoa, com um¯ aposição social ou com uma idéia, como, por exemplo, a imagem de pessoa caprichosa que você tinha de si mesmo. Não é raro encontrar a identidade do ego consciente ameaçada quando um de nossos traços de personalidade desagradáveis vem à tona. O preto nas mandalas revela o processo de integração desses nossos aspectos obscuros e sombrios à percepção de_quem somos. Todos nós, em algum momento da vida, travamos uma luta corpo a corpo com as sombras, com a morte e com o mal. Pensar na morte é um desafio à nossa compreensão. A existência de forças maléficas e sinistras, nossas e dos outros, é algo que temos de aceitar. Reflexões sobre essas profundas questões vão além dos limites da racionalidade. Contudo, procuramos uma solução, um modo de integrar essas realidades à estrutura de quem somos e ao que sabemos.

A cor e a forma nas mandalas nos dão uma oportunidade de perscrutar nossos sentimentos e moldar nossa compreensão. Por exemplo, se a cor preta é para nós um símbolo da morte e do mal, temos um vocabulário com o qual trabalhar. A mandala serve como um receptáculo para o diálogo não racional entre as trevas e a luz que há

dentro de nós. Deixando que os padrões existentes nas mandalas se desdobrem livremente, poderemos ver, a princípio, desenhos berrantes ou feios. À medida que o tempo passa, as cores podem mudar, as formas adquirem uma nova harmonia, ou nossos julgamentos sobre elas poderão mudar.

Com a mudança das formas e das cores, você descobre que também ocorreu uma alteração nas suas atitudes conflitantes. Onde antes experimentou opostos inflexíveis, você agora encontra uma nova completude. Onde só via feiúra, agora vê uma tosca beleza. De algum modo, os padrões de luz e escuridão que se manifestam em suas mandalas podem ajudar a criar um local dentro da psique para resolver essas questões. O uso das imagens lhe permite ir mais fundo do que as palavras.

O preto nas mandalas também pode sugerir unia matriz escura e aveludada para uma nova vida, a criatividade ilimitada do inconsciente ou o fascínio do desconhecido. Representa a escuridão interior que enriquece e dá profundidade à personalidade, da mesma forma que o preto, em trabalhos artísticos, faz as cores parecerem mais vibrantes. Enquanto essa cor por vezes simboliza a depressão, a negatividade e uma terrível perda daquilo que nos é familiar, o seu poder poderia ser melhor sintetizado por esta observação: Toda vida começa e termina em trevas.

BRANCO

O branco sugere pureza, virgindade e espiritualidade. Brancos são o luar, o leite, as pérolas. E brancos são as cinzas, os ossos, o nada. Talvez o mais fundamental de seus significados seja este: o branco significa a própria luz, um dos elementos dos relatos de criação de muitos povos.

> Disse Deus: "Haja luz." E houve luz.
>
> E Deus viu que a luz era boa; e Deus separou a luz das trevas. E à luz Deus chamou Dia, e às trevas, Noite.
>
> (Gên. I, 4-5).

A luz nos relatos de criação é uma metáfora da consciência humana (Neumann, 1973). Os adeptos orientais utilizavam a imagem da luz para transmitir sua compreensão intuitiva da semente da consciência infinita plantada em cada um de nós: "Tua própria consciência, brilhante, vazia e inseparável do Grande Corpo de Radiância, não foi gerada nem morrerá, é a Luz imutável — Buda Amitaba". (Citado em Neumann, 1973, 23) O cristianismo tem imagens semelhantes da luz, associadas com a realidade espiritual. Nas palavras de Jesus: "Eu sou a luz do mundo: aquele que me seguir não andará nas trevas, mas terá a luz da vida." (João 8, 12)

O caráter sagrado da luz impregna a cor branca de numinosidade. O branco serve como símbolo para o espiritual, o não-material e o sobrenatural. Ele sugere pureza, intemporalidade e êxtase (Cirlot, 1962). Há alguns séculos, a ciência descobriu que a luz branca, ao atravessar um prisma, se desdobra em todo o espectro de cores. Com base em fatos bem reais, portanto, pode-se dizer que o branco representa a unidade da qual flui a multiplicidade (as cores).

Nos contos de fadas, o branco representa "a luz do dia, a claridade e a ordem" (von Franz, 1986, 254). Nesse contexto, ele sempre aparece como a cor de criaturas extraordinárias, principalmente as que cruzam a fronteira entre o real e o imaginário. O unicórnio mítico, os cavalos, os pássaros e os coelhos brancos, bem como as donzelas de pele clara, têm um papel importante nas histórias folclóricas. Eles apontam para uma realidade imaterial e freqüentemente fazem o herói ou a heroína entrar em contato com essa realidade, o que muda para sempre o modo de ser das coisas. O coelho branco de *Alice no País das Maravilhas* levou a jovem heroína a um mundo onírico além do espelho. No País de Gales, conta-se a história de um jovem que, montado em seu cavalo branco, seguiu, na maré baixa, até a beira do mar. A maré subiu de repente, e sua montaria não pôde vencê-la. Os dois foram arrastados para longe, perdidos num mar frio e escuro.

Um exemplo com final feliz é encontrado no conto japonês de Kagua-hime (Fisher, 1981), a pálida e bela donzela da lua. Banida de seu reino no céu, ela vivia feliz aqui na Terra com um velho cortador de bambu e sua esposa, até que sua grande beleza começou a chamar

a atenção. Quando, finalmente, o próprio imperador pediu sua mão, ela revelou que não podia se casar por não ser mortal. E, diante do inconsolável imperador, transformou-se numa reluzente bola de luz. Essa história ilustra a importância de encontrar o modo adequado de se relacionar com criaturas do outro lado, pois elas representam energias arquetípicas que não podem ligar-se diretamente à existência humana.

Como sugere o nome dessa heroína de pele de luz, a cor branca também é um símbolo da lua. A serenidade e luminosidade desse astro em geral são personificadas por uma mulher, uma deusa, cujas cores são o branco e o prateado: a grega Ártemis, a chinesa Kuan Yin, a polinésia Hina. Susanne Langer (1976) afirma que a lua (e, por associação, a cor branca) é também um símbolo apropriado para o sexo feminino.

O ideal da donzela pálida e pura também é visto na história da Branca de Neve. O desejo de sua mãe de conceber uma criança branca como a neve, vermelha como o sangue e negra como o ébano foi satisfeito quando Branca de Neve nasceu. Infelizmente, sua mãe morreu logo depois do nascimento, e a vida da donzela tornou-se uma jornada sombria e perigosa, até que finalmente um príncipe a desposou. O ideal de virgindade exemplificado por Branca de Neve geralmente é associado com a cor branca.

Para que não se associe o branco apenas com a virgindade, deve-se lembrar que essa cor é a cor do sêmen, a essência da criatividade, e do leite, que nutre a nova vida. A cor branca sugere capacidade generativa, como no mito egípcio da criação que atribui a origem do tempo a uma ejaculação do deus Áton. Grandes lagos de leite são descritos nos mitos de algumas tradições da Ásia Central. Essa imagem de profusão associa o branco com a mãe e com a feliz sensação infantil da abundância da vida. A lembrança desses sentimentos pode ser a base do misticismo celebratório praticado pelos xamãs das estepes.

O significado espiritual do branco pode ter surgido nos tempos em que a lua era considerada um astro sagrado e o branco adotado como a sua cor. A numinosidade da cor branca é reforçada por seu uso litúrgico nas comemorações do Natal e da Páscoa. No Natal o branco representa a pureza do Menino Jesus. Este, por sua vez, retrata a criança que vive em cada um de nós, o nosso lado que faz lembrar

a simples alegria de viver, anterior à separação entre o eu e o outro. Jesus nos faz. recordar a criança interior ao dizer que devemos ser como as criancinhas para entrar no reino dos céus. O branco simboliza a inocência do recém-nascido e dos que renasceram para uma nova consciência das questões espirituais.

Na época da Páscoa, o branco representa o triunfo do espírito sobre a morte. A ressurreição de Jesus é vista como o cumprimento de sua promessa de vida eterna. Neste sentido, o branco simboliza o espírito que impregna o corpo de vida e que perdura para viver com Deus mesmo depois que o corpo deixa de existir. A idéia da invencibilidade do espírito está expressa na imagem do círculo todo branco, associado com a inocência perene da nova vida.

Nas tradições dos índios norte-americanos, a cor branca também possui uma significação especial. Nos caminhos de sabedoria *desses* índios, o branco é a cor da direção norte do círculo mágico (Storm, 1972). As lições do norte estão relacionadas com a pacificação da mente, com uma capacidade cada vez maior de ver as coisas com clareza e com uma menor vulnerabilidade aos transtornos causados pelas emoções passageiras. Nas palavras de Dhyani Ywahoo, um sábio cheroqui:

> O sábio reconhece que, a partir do norte, vemos as sementes de nossas ações. Reconhecemos as causas que foram estabelecidas no passado sem culpa ou vergonha; simplesmente vemos que *essas* causas geram essas ações... Então a mente se torna cada vez menos reativa; entende-se que esses sentimentos que surgem e desaparecem são apenas sentimentos. Há uma natureza essencial, há uma quietude. (1987, 243-244)

Das histórias e tradições relacionadas com o branco depreendese que o plano espiritual, em geral simbolizado por essa cor, pode trazer um grande bem ou uma grande perda. Para o ser humano, os contatos com o sobrenatural são iluminadores ou perigosos. Em seu trabalho com mandalas, Joan Kellogg observa que o branco freqüentemente reflete ambivalência quanto a intensas experiências espirituais. Essa cor pode simbolizar "uma penetração nas dimensões transpessoais desconhecidas da psique (...) e sentimentos concomitantes de espanto e admiração diante de um poder exterior que o ego poderá enfrentar" (Kellogg, 1978, 61-62).

Às vezes aqueles que estão à beira da morte fazem relatos de seus encontros com o transpessoal, descrevendo pessoas e lugares cheios de luz (Moody, 1975). Ao deixar o corpo, a vida leva consigo seu brilho róseo, fazendo-nos enfrentar a lividez do cadáver. Em vista disso, torna-se possível entender a ligação entre a cor branca e a morte. Hábitos funerários que fazem uso do branco parecem justificados (Birren, 1988).

O simbolismo alquímico é outra fonte que pode nos ajudar a entender o significado do branco. Julga-se que o processo de *calcinatio,* a transformação pelo fogo, produza uma cinza branca. De acordo com a explicação de Edward Edinger, esse é o *albedo,* ou fase de branqueamento, que apresenta associações paradoxais: "Por um lado, as cinzas significam desespero, tristeza ou arrependimento. Por outro, contêm o valor supremo, a meta da obra" (1990, 40). O branco pode representar a sobrevivência a um batismo de fogo psicológico que forja uma ligação entre o ego e a psique arquetípica. A partir dessa experiência, o ego torna-se consciente do seu "aspecto transpessoal, eterno ou imortal" (ibid.).

Nas mandalas, por vezes o branco representa a cor prata. Isso pode decorrer de uma escolha consciente, mas em alguns casos essa substituição não é descoberta até que se faça uma lista das associações verbais das cores. A utilização da cor branca para simbolizar a prata é uma convenção da heráldica. Hoje, isso ocorre com freqüência nas mandalas devido à ausência das cores metálicas no material utilizado para desenho.

A prata está relacionada com a lua, assim como o ouro está relacionado com o sol. Ela evoca em nós imagens de cavaleiros em armaduras, jóias cintilantes e a capacidade refletora dos espelhos. A associação com a lua deu à cor prata um caráter feminino. Seu uso mas mandalas sugere um empreendimento heróico de natureza decididamente feminina. Isso pode indicar iniciativas em termos de saúde, relacionamento ou criatividade.

A cor branca aparece nas mandalas de diversos modos. Pode ser um pigmento branco aplicado ao papel ou então a ausência de cor, que destaca o fundo branco do próprio papel. O branco pode ainda surgir ao se aplicar lápis de cera dessa cor sobre as outras, dando uma

aparência lustrosa e perolada ao trabalho. Cada caso tem signifi-cado na revelação do sentido das mandalas.

Segundo Kellog quando o branco é aplicado_diretamente ao papel "pode-se inferir que há repressão; algo está oculto e_excluído" (1978, 59). Isso também pode sugerir uma interrupção de fortes sentimentos, um fluxo de libido para o inconsciente ou, talvez, relutância em aceitar as sensações do corpo. Papel deixado em branco, especialmente no centro da mandala, mostra que o indivíduo está pronto para uma mudança iminente (Kellogg, 1978).

O efeito perolado obtido nas mandalas relaciona-se com o simbolismo da pérola. Cirlot (1962) acredita que a pérola representa a idéia de que algo de grande valor pode estar oculto na obscuridade, tal como a pérola se oculta na ostra. A pérola representa também o processo de transformação de uma matéria estranha em algo de grande beleza. Nesse sentido, ela serve de metáfora para o trabalho interior de resolução *de* conflitos dentro da psique. Na opinião de Kellogg, as mandalas que exibem um efeito rolado indicam que a pessoa "está preparada e se aproximando de uma experiência culminante ou de fato já vivenciou esse evento..." (1978, 83-84). Essa utilização especial do branco nas mandalas pode assinalar uma intensificação da sensibilidade à dimensão espiritual que permite o realinhamento da experiência num novo padrão de memória e significado. Para Kellogg, o branco perolado nas mandalas "é um sinal de síntese" (ibid., 84).

A cor branca também pode sugerir espiritualidade ampliada, clareza e prontidão para a mudança. Ela simboliza uma abertura às dimensões transpessoais da psique que pode ser uma fonte de inspiração, de cura ou de iluminação. Anuncia também uma perda de energia, um desafio à percepção de si próprio, ou áreas ocultas de intensa emoção. Para alguns de nós, o branco revela relutância em aceitar a vida no corpo, com seus impulsos, ritmos e fragilidades imperiosos. O branco nas mandalas faz lembrar a Luz.

VERMELHO

É antiga a história da cor vermelha, que fez parte de rituais de sepultamento, sacrifício e cura pelo menos durante trinta mil anos. Os

monumentos funerários do Neolítico atestam que o vermelho ocre era usado em preparativos fúnebres. Na Europa, pinturas em cavernas mostram o uso da cor vermelha em representações vívidas de animais e seres humanos, criadas, segundo a maioria, para fins de instrução, celebração ritual e iniciação (Elsen, 1962). O vermelho também é a cor básica da arte aborígene da Austrália e da Melanésia, criada por artistas de hoje segundo a tradição neolítica.

A cor vermelha era importante para os nossos ancestrais como sinal de vida. A compreensão intuitiva das propriedades estimulantes do vermelho fez dela uma poderosa alternativa para o tratamento de doenças. Baseados na teoria de que o semelhante cura o semelhante, os médicos vestiam e cobriam os pacientes de vermelho (Birren, 1988). 0 médico de Eduardo II, na esperança de protegê-lo da varíola, ordenou que tudo no quarto de seu paciente fosse vermelho. Alguns médicos até prescreviam remédios, alimentos ou capas de lã dessa cor para curar torções, irritações na garganta ou febres.

Essas práticas parecem exóticas para os padrões modernos. No entanto, a pesquisa científica tem demonstrado que o vermelho produz um efeito mensurável sobre o corpo humano. Barbara Brown relata que a "resposta elétrica _do cérebro à cor vermelha é de alerta ou de despertar". (Citado em Birren, 1988, 152) Essa cor, em sua mandala, talvez signifique o despertar de potenciais de cura e de potenciais doadores de vida que se encontram profundamente entranhados na psique.

Muitos povos, antigos e modernos, associam a cor vermelha com o sangue. Quando o sacrifício de animais deixou de ser aceitável para propósitos religiosos, o vermelho serviu como um substituto para o sangue. Assim, ele passou a simbolizar os atos rituais de reconhecimento do pecado, do sacrifício e da expiação. Constatamos esse uso do vermelho no Antigo Testamento, em Isaías, onde está escrito: "Ora, ponderemos, diz o Senhor: embora teus pecados sejam tão nefandos,* ficarão brancos como a neve; embora sejam vermelhos como o carmim, ficarão como a lã" (Isaías I, 18).

---

* No original, a palavra utilizada é *scarlet,* que também significa *escarlate* (N.T.).

Nos primórdios do cristianismo, o vermelho foi escolhido para simbolizar o Espírito Santo. A Igreja primitiva associou o azul com Deus Pai e o amarelo com o Filho de Deus. Atualmente o cristianismo não usa mais esse simbolismo trino de cor. Na verdade, ele apenas sobrevive em algumas práticas, tais como o costume litúrgico que prescreve o uso do vermelho em vestimentas e acessórios do altar para o Pentecostes, um período reservado para exaltar o fogo ardente do Espírito Santo.

Para Santa Hildegarda, o vermelho também simbolizava Deus, o Espírito Santo. Em um de seus desenhos, uma cabeça vermelha e ígnea revela o espírito de Deus despertado para tornar-se "o bastão libertador da injustiça obstinada" (Fox, 1985, 104). Para ela, o vermelho expressava o impulso zeloso e justiceiro que nasce do Deus interior.

O vermelho como símbolo do sacrifício é mais comumente associado com Jesus nos rituais, na arte e nas lendas cristãs. Na arte religiosa, Jesus costuma ser mostrado usando um manto vermelho sobre uma delicada veste branca. Segundo uma conhecida lenda, a rosa branca presenteada a Jesus Menino pela filha de um pastor ficou vermelha quando Ele a tocou, pressagiando o seu sofrimento futuro. O simbolismo do vermelho como o sangue derramado em sacrifício continua no sacramento da comunhão. *Nesse* ritual, o pão e o vinho vermelho simbolizam o corpo de Cristo e o sangue derramado por Ele.

Uma última imagem é oferecida aqui para exemplificar a associação do vermelho com Jesus, o Deus encarnado. Esta imagem surpreendente foi revelada ao visionário cristão São João, o Divino:

> Seus olhos eram como a chama do fogo, e na cabeça havia muitas coroas; e ele tinha um nome escrito, que nenhum homem conhecia, só ele mesmo.
>
> E ele vestia uma roupa tingida de sangue; e seu nome é a Palavra de Deus. (Citado em Birren, 1988, 49-50)

Boa parte do poder atribuído ao verme1ho está_no_fato_de ele ser a cor do sangue. Muitos, ao responder um questionário sobre cores, fazem essa ligação. É interessante notar que um número igual de pessoas associa a cor vermelha com o fogo. O fogo sugere calor, bem como o poder para destruir, purificar e transformar.

O uso do fogo no artesanato da argila e do metal proporciona uma metáfora apropriada para as mudanças impingidas aos seres humanos na sua busca da sabedoria. Pois assim como a ação ígnea torna resistentes e ressonantes os recipientes de argila, o fogo emocional do sofrimento humano gera transformação e uma sabedoria mais profunda. As mandalas tibetanas, que servem como mapas_psíquicos do caminho para a iluminação, são circundadas por um anel de fogo (Tucci, 1961, 39). Esse anel assinala o ponto inicial e simboliza a eliminação da ignorância, do pensar incorreto e da vaidade pelo fogo. Do mesmo modo, Siegfried é compelido a mergulhar num anel de fogo para libertar a cativa Brunhilde, com quem ele está destinado a criar um mundo novo (Wagner, [1876] 1960).

Para os alquimistas medievais o vermelho era um sinal vital de progresso na direção da *magnum opus* (grande obra), isto é, a transmutação da matéria inferior em ouro. Em seus procedimentos químicos ocultos o vermelho prenunciava o aparecimento desse metal. O propósito dos alquimistas era a produção de uma pedra preciosa de valor incomensurável e de um conhecimento que supera qualquer saber. Seus escritos sugerem que eles eram motivados por algo além da simples cobiça.

Carl Jung mostrou que o processo alquímico era, na verdade, uma metáfora da transformação psicológica necessária para a pessoa se tornar inteira. Jung acreditava que a totalidade, tal como a meta dos alquimistas, é de fato um ideal inatingível. Não obstante, há um anseio de evoluir na direção da totalidade que faz que aspectos da psique se tornem diferenciados e organizados num padrão que se aproxima da totalidade. Esses aspectos incluem as funções do sentimento, do pensamento, da sensação e da intuição. Segundo Jung (1973b, 1974), a cor vermelha simboliza a função do sentimento no trabalho artístico de seus pacientes. A harmonia interior da pessoa reflete-se na arte, que equilibra as cores vermelha, azul, verde e amarela, associadas com aspectos diferenciados da psique.

Os ensinamentos dos índios cheroqui apresentam um desafio semelhante para aqueles que escolhem trilhar o caminho da sabedoria. Para esses índios, o vermelho representa um fogo interior sagrado, que simboliza a escolha de "articular-se e viver de uma maneira sagrada"

(Ywahoo, 1987, 41). Esse é um dos três fogos sagrados que devem ser reverenciados com pensamentos e ações corretas para que o indivíduo possa exercer o direito inato dos seres humanos de se tornar sábio e servir aos outros. A tarefa é realizada quando se alcança o equilíbrio do sistema trino de energia.

A antiga ciência da astrologia proporciona outra visão da cor como um aspecto da vida humana. A cor vermelha está associada com Marte, o deus da guerra. Marte rege os nascidos sob os signos de Escorpião e Áries, conferindo-lhes paixão, vigor e coragem imprudente. Desse ponto de vista, o vermelho pode ser considerado a expressão natural do temperamento ativo que alguns associam com a masculinidade.

Como em geral se observa nas mandalas, o vermelho tem significados positivos relacionados com a energia que precisamos para sobreviver ter saúde e nos transformar, adquirindo mais sabedoria interior. Os significados negativos da cor vermelha estão relacionados com feridas com a fúria destrutiva e com o sofrimento. O significado apropriado para nós pode ser determinado por meio dos padrões e significados, sugeridos pela mandala como um todo. As mulheres, ao examinarem suas mandalas, notarão que tendem a utilizar mais o vermelho durante a menstruação. Essa é uma resposta natural ao equilíbrio hormonal oscilante de seu corpo, e não deve ser esquecida no momento da interpretação. Para Kellogg, o vermelho nas mandalas pode indicar uma "vontade de prosperar" (1986, 17). Uma série delas com pouco ou nenhum vermelho talvez signifique passividade ou falta de autoafirmação. Um toque de vermelho nas mandalas é desejável. Essa cor pode não aparecer em todas elas, mas talvez a cada três ou quatro mandalas numa série.

É importante perceber que o vermelho está presente em cores como o roxo, o alaranjado e o rosa. Quando o vermelho é misturado com outra cor, sua energia, mesmo presente, é fortemente limitada pelo significado da outra cor. Por exemplo, o roxo e uma indicação de que essa energia (vermelho) está alinhada com o arquétipo da mãe (azul).

Lembre-se, porém, que o vermelho significa algo um pouco diferente para cada um de nós. Para Lüscher (1969), o vermelho é uma cor cálida e energética, fisicamente estimulante de se ver. Expressando um ponto de vista diferente, Kellogg diz que o vermelho se

relaciona com "a vida física do homem - a sensualidade, o sangue e as emoções atávicas associadas com o ato de matar e com a afirmação" (1977, 124). Também na opinião de Jacobi, a cor vermelha simboliza emoções ardentes e impulsivas" (1979, 98). Aquilo que uma pessoa experimenta como ardor pode ser para outra intensamente emocional. Nenhuma delas está "certa". Ambas estão corretas.

No meu trabalho com a mandala, o vermelho freqüentemente parece expressar a energia bruta chamada libido. Está associado com o sangue, com a raiva e com o sofrimento. Ele indica um compromisso com a vida, uma vontade de sobreviver e a aceitação do corpo. O vermelho também pode significar o fogo da emoção, da espiritualidade ou da transformação. Você talvez atribua à cor vermelha um desses significados tradicionais, ou então algo completamente diferente.

AZUL

O azul faz lembrar um céu límpido, grandes extensões de água e sombras serenas. Essa cor sugere calma, tranqüilidade e paz. De fato, as pesquisas mostram que a resposta elétrica do cérebro ao azul é o relaxamento (Birren, 1988). Será essa a razão por que tantas pessoas gostam do azul? Ou será talvez a fascinação por algo que está além do nosso alcance, como sugeriu Goethe?

Assim como o céu lá no alto e as montanhas distantes se mostram azuis, uma superfície azul parece afastar-se de nós. Mas, assim como prontamente seguimos um agradável objeto que voa, adoramos contemplar o azul, não porque venha em nossa direção, mas porque nos atrai para ele. (Goethe, [1840] 1970, 311)

A ampla suavidade do céu azul, a altura impressionante das montanhas longínquas, as profundezas apavorantes do oceano nos causam espanto e deleite em suas tonalidades azuis. Povos primitivos acreditavam que esses distantes mistérios azuis eram moradas de deuses, de espíritos ou de ancestrais. Em decorrência dessas idéias, a própria cor azul passou a ser associada com o sentimento religioso. Encontramos o azul em imagens religiosas no mundo todo.

Azul é o atributo de Júpiter e Juno, o deus e a deusa romanos do céu. Nas mandalas tibetanas, o azul simboliza uma condição espiritual em que o movimento turbilhonante da paixão foi transcendido, permanecendo apenas o brilho transparente e imóvel da consciência (Tucci, 1961). Na sabedoria dos índios cheroqui, o azul é a cor do fogo sagrado da intenção pura que cada pessoa deve realizar plenamente dentro de si (Ywahoo, 1987). Os cristãos primitivos escolheram o azul para simbolizar Deus Pai. Na atual igreja cristã, geralmente a cor azul é atribuída à Virgem.

De acordo com Jung, o azul "significa altitude e profundidade" (1974, 287). Uma explicação para isso pode estar no fato de a vastidão do céu estar sempre sobre a nossa cabeça, e tão alto e distante quanto os nossos olhos conseguem ver. Da mesma forma, o oceano desafia a nossa mente a ir além de seus limites, tentando imaginar a amplidão e a profundidade de suas águas. Nossa experiência com o azul na natureza nos fala de realidades que transcendem a escala humana e incita a nossa intuição a entender o imenso esquema do qual fazemos parte. O uso do azul em imagens sagradas é um modo de trazer essa imensidão para uma escala que possa ser compreendida pela mente humana.

No cristianismo, o azul é a expressão especial do feminino e de seus atributos como a compaixão, a devoção, a lealdade e o amor inabalável. Santa Hildegarda nos relata uma de suas visões em que um homem azul-safira aparece dentro de um brilhante disco dourado. Ele representava um aspecto do seu Deus trinitário, contudo, curiosamente, ela o descreve como a essência da "compaixão maternal" (Fox, 1985, 24).

Qualidades maternais geralmente estão associadas com a Virgem Maria no cristianismo. Como mãe de Jesus, ela representa o ideal feminino da boa mãe. Maria é a encarnação das virtudes do amor, da paciência e da compaixão. Na arte litúrgica é comum encontrarmos imagens da Virgem vestida em tons de azul. Essa tradição cristã vinculou a cor azul com o feminino, especialmente com os aspectos positivos do arquétipo da mãe.

A ligação entre o azul e a mãe é sugerida também em outro ângulo da experiência humana. Kellogg nos diz que o azul tem a

conotação de "lugar fantástico onde se é totalmente sustentado e protegido, onde não são feitas quaisquer exigências" (1977, 124). Essa é a experiência do nutritivo ambiente uterino. É a semente da nossa idéia da boa mãe.

Antes de nascer, somos criaturas subaquáticas, gentilmente embaladas pelos movimentos de nossa mãe. O líquido amniótico em que nadamos é uma solução salina muito parecida com a água do mar. Será que nossa experiência pré-natal nos predispõe a associar o oceano, com seu suave ritmo oscilante, com as primeiras lembranças da mãe? Se isso acontece, conseqüentemente o azul, cor da água, também está ligado à mãe.

O azul como símbolo da água também remete a outros significados. A água limpa, nutre, refresca e transforma as substâncias, dissolvendo-as. Os alquimistas a utilizavam para levar substâncias incompatíveis ao mesmo estado líquido e assim possibilitar sua mistura. Eles chamavam esse procedimento de *solutio.*

Água é o elemento com o qual se executa o ritual do batismo. Este, lembramos, é a morte e o renascimento simbólicos pelos quais os cristãos são introduzidos na vida da igreja. A água santifica e consagra a vida daquele que é batizado.

A história bíblica de Jonas e a baleia ilustra um outro tipo de "rito de passagem" subaquático. Semelhante ao tempestuoso mar de Jonas, o azul também pode sugerir qualidades perigosas, imprevisíveis e apavorantes. Essa cor, portanto, é um símbolo adequado do próprio inconsciente. O mergulho nas águas passa então a ser uma metáfora do eclipse do ego pelo inconsciente, indicando a transformação pessoal que pode ocorrer com esse evento.

Também foram descobertos outros significados bem diferentes para o azul. Segundo os psicólogos junguianos, essa cor sempre se associa com a função do pensamento. Embora ressalvando que "a correspondência das cores com as respectivas funções varia de acordo com as diferentes culturas e grupos, e mesmo indivíduos", Jolande Jacobi observa que o azul, "a cor do ar vazio, do céu límpido, é a cor do pensamento..." (1979, 97). Ao interpretar as mandalas da "Srta. X", Jung (1959^{c}) também conclui que o azul-claro representa o pensamento.

Lüscher acha que o azul representa a tranqüilidade plena. A contemplação do azul "tem um efeito apaziguador sobre o sistema nervoso central. A pressão sangüínea, a pulsação e o ritmo da respiração se reduzem enquanto os mecanismos autoprotetores entram em ação a fim de recarregar o organismo" (1969, 54-55). De acordo com Lüscher, o azul representa a tradição, a devoção e os valores duradouros. Poder-se-ia lembrar o ditado que afirma que um amigo leal deixa "tudo azul". Em seu trabalho, ele verificou que esta cor sugere o desejo de perpetuar o passado.

Na astrologia, a cor azul está associada com Júpiter (Birren, 1988), que é o regente dos que nasceram sob os signos de Sagitário e Peixes. Acredita-se que sua influência torne uma pessoa honesta e dotada de um profundo senso moral. Júpiter dota o indivíduo de prudência, desconfiança e força de vontade para realizar suas ambições.

Nas mandalas, o significado da cor azul em geral se relaciona com os cuidados maternos. Tonalidades leves do azul parecem sugerir amor incondicional, zelo e compaixão. Tons mais escuros podem estar relacionados com cuidados matemos dominadores, vorazes ou impessoais. Na mandala de uma mulher, o azul revela sentimentos positivos a respeito dos cuidados maternos. Por outro lado azul em demasia na mandala de um homem pode indicar passividade (Kellogg, 1977).

Tonalidades escuras de azul, especialmente o índigo, lembram um céu noturno, as trevas ou um mar tempestuoso. Talvez elas sejam metáforas das trevas interiores: o inconsciente, o sono e a morte. O índigo refere-se ao aspecto do arquétipo da mãe que é o começo e o fim da consciência: a Mãe Natureza, a deusa Kali, o caos original de Tiamat, útero e túmulo ao mesmo tempo. Kellogg explica que "o azul-escuro representa os aspectos aterrorizantes da Mãe, que não e apenas Mãe, mas a imensidão da natureza: o fato de que tudo é devorado, morre e é destruído." (Citado em DiLeo, Graf e Kellogg, 1977, 81-82).

Na arte cristã, às vezes Maria aparece triste ou chorosa vestida com essa cor. Nesses casos, ela representa uma testemunha da vida de Jesus, que viveu e morreu em sofrimento. Pelo seu reconhecimento do ciclo total da vida e da morte, ela se tornou a mediadora especial da humanidade. Maria atenua o poder inflexível do aspecto feminino sombrio com sua consciência e compaixão.

Kellogg (1978) constatou a presença da cor indigo nas mandalas criadas por pessoas que passaram por experiências em que tiveram a vida ameaçada. Ela também considera o azul um indicador de experiências difíceis na infância, que resultam em falta de confiança na mãe. Baseada em seu trabalho clínico, Kellogg afirma que uma manla com muito índigo pode indicar conflitos profundamente arraigados em relação à mãe. Essas pessoas talvez a vejam como uma figura assustadora. Essa ligação negativa, embora faça que a pessoa não se sinta acalentada da, parece desenvolver um sentimento de empatia para com os outros.

O índigo nas mandalas pode revelar o despertar da intuição, a obtençao de sabedoria e o desenvolvimento de uma filosofia de vida mais profunda e significativa. É possível que ele também se relacione com a experiência dolorosa de uma noite escura da alma: sentimentos de depressão, de perda ou de confusão. Como a noite escura que deve ser enfrentada antes da alvorada da iluminaçao, o aparecimento do índigo pressagia um renascimento psicológico. Essa cor, portanto, refere-se à capacidade de ver além do ciclo de morte/renascimento, isto é, a realidade intemporal que transcende as formas visíveis.

AMARELO

O amarelo é a cor do sol. A luz o calor e o poder doador de vida desse astro são simbolizados por essa cor. Goethe considerava o amarelo a cor mais próxima da luz. Ele escreveu que "em sua pureza mais elevada, o amarelo sempre traz consigo a natureza do brilho, apresentando um caráter sereno, alegre e levemente estimulante" ([1840] 1970, 306-307).

Talvez pelo fato de estar associado com o sol, nossa maior fonte de luz, o amarelo se tornou um símbolo da capacidade de "ver", ou de entender. Ele sugere a qualidade divina da consciência que possibilita ao homem elevar-se acima do instinto, e pensar, planejar e imaginar coisas que não vê. Em seu trabalho com as mandalas, Kellogg considera o amarelo um importante indicador do desenvolvimento da consciência, da percepção de si mesmo e da individualidade.

> [O amarelo] parece refletir o ponto da evolução humana em que essa identificação com a tribo e a vontade individual ganha evidência. A

> criança estará consciente de que é uma pessoa distinta e individual, assim como nossos ancestrais comuns, ao ficarem de pé, devem ter se sentido diferentes do resto da tribo. Acredito que essa internalização do sol contribuiu para um salto da consciência, o que, por sua vez, os tornou estranhos àqueles que permaneceram presos à terra. O amarelo pode ser interpretado como a cor relacionada com os aspectos do herói, das missões individuais... (1978, 73)

A adoração do sol foi uma das primeiras e mais amplamente praticadas formas de devoção no mundo. A cor amarela tornou-se atributo de divindades solares como Apolo, o deus egípcio Ra e os deuses solares dos incas e dos astecas. Esses deuses solares simbolizam uma força heróica e corajosa, criadora e guia da existência ordenada das criaturas da terra. Histórias e mitos inumeráveis celebram os poderes ativos e doadores de vida dessas divindades.

Na mitologia egípcia, os raios quentes e penetrantes do sol são o esperma dourado de Ra. A mitologia grega conta a história da bela jovem Dânae, cujo pai, temendo a predestinada morte pelas mãos do neto, trancou-a num pequeno quarto. A única abertura do cômodo ficava no teto e foi através dela que Zeus a cortejou, transformando-se em gotas douradas de luz solar. O fruto dessa união foi o herói Perseu, que cumpriu a profecia ao matar o avô.

A idéia da luz como fonte de vida encontrou expressão até no cristianismo, como mostra esta versão da Anunciação:

> Eis que, num certo dia, quando Maria se aproximou da fonte para encher seu jarro, o anjo do Senhor lhe apareceu, dizendo: "Bendita sejas, Maria, pois em teu ventre preparaste a morada do Senhor. Contempla, a luz virá do céu e habitará em ti e pelo teu intermédio brilhará sobre todas as coisas. (Pseudo-Mateus citado em Campbell, [1949] 1971, 309)

No cristianismo, esse simbolismo da luz também está presente na escolha do amarelo, pelos cristãos primitivos, para simbolizar Jesus. Alusões bíblicas a Cristo como a "Luz do Mundo", e mesmo as palavras inglesas homófonas *son e sun,** oferecem curiosos indí-

* *Son* em inglês é filho e *sun,* sol (N.T.).

cios de que as crenças antigas sobre o sol deram sua contribuição para o cristianismo. Certamente, Jesus, como aquele que traz a Palavra, o portador do Logos, pode ser visto como a realização última da consciência heróica, antes encarnada nas divindades solares pré-cristãs.

Crenças concernentes à influência do sol também fazem parte da astrologia. Acredita-se que o signo de Leão é regido por esse astro. A cor associada com esse signo é o amarelo (Birren, 1988). Aqueles que nasceram sob a sua influência são considerados pessoas magnânimas, sábias e de pensamentos e ações livres. Por isso, tendem a ser grandes homens. De acordo com essa antiga ciência, os leoninos estão destinados a sofrer o domínio da paixão e das altas aspirações.

Os índios cheroqui associam o amarelo com a sabedoria sagrada do fogo da realização, ou seja, a capacidade de realizar a intenção do criador por meio de esforços individuais corretos (Ywahoo, 1987). O amarelo é também a cor da direção leste do círculo mágico (Storm, 1972), cujo ensinamento básico é a iluminação. Com a sabedoria do leste podem-se ver as coisas claramente a uma grande distância, como a águia que voa nas alturas. O amarelo do leste é como o brilho da estrela da manhã.

Os psicólogos junguianos descobriram que o amarelo simboliza a capacidade de apreender um padrão de significado entre atos e impressões dispersas. Eles identificam essa capacidade com a Intuição, uma das quatro funções psicológicas. Júng (1973[b]), comenta que a "Srta. X", criadora de uma bela série de mandalas, utilizava o amarelo como símbolo da intuição. Em seu trabalho, Jolande Jacobi verificou que:

> o amarelo, a cor do sol, que traz a luz das trevas insondáveis e desaparece novamente nas trevas, é a cor da intuição, a função que, como por súbita iluminação, apreende as origens e as tendências das coisas... (1979, 97-98)

O amarelo é a cor do princípio ativo e fertilizador da natureza associado com o masculino. Geralmente é visto nas mandalas como o símbolodo pai. Para as mulheres, a cor amarela pode ser um atributo do animus. Para ambos os sexos essa cor está associada com o desenvolvimento da autonomia. A presença do amarelo em suas mandalas pode ser o prenúncio de um novo capítulo na sua vida.

Lüscher enfatiza a "auspiciosa volatilidade" do amarelo, acrescentando que a preferência por essa cor expressa "a esperança ou expectativa de uma felicidade maior" (1969, 63). Ele também julga que o amarelo corresponde à necessidade de libertar-se de um conflito. A preferência pela cor amarela indica que o indivíduo é uma pessoa que avança para o futuro buscando o novo, o moderno o que está em desenvolvimento e o que ainda não foi formado.

Do ponto de vista de_Kellogg, o predomínio da cor amarela na mandala, ou a simples presença dessa cor num tom brilhante ou fluorescente, é um indicador de inflação. Na sua experiência ela constatou que "essa expansão da psique pode também esconder a sombra ou o oposto escuro, negro" (1978, 73). Kellogg também afirma que o excesso de amarelo numa mandala pode estar relacionado com uma polarização de aspectos de luz e escuridão na psique. Por exemplo, o indivíduo experimenta estados alternados de entusiasmo e desespero, sem meio-termo.

Em seu trabalho com as mandalas de seus clientes na arteterapia, Kellogg verificou que:

> Um amarelo puro, seja na mandala de um homem ou de uma mulher, reflete na maioria dos casos uma mente hábil, curiosa e alerta. Com muita freqüência se refere a um bom relacionamento com um pai admirado. (1977, 124)

O amarelo-escuro pode simbolizar uma ligação negativa com o pai ou dificuldades em lidar com a autoridade. Pode também representar os momento difíceis que antecedem o prazo para o término de um trabalho ou problemas de relacionamento com os homens.

Quando o amarelo aparece em suas mandalas, é possível que você esteja se sentindo forte, cheio de energia, com um sentido bem definido de si mesmo. A capacidade de ver as coisas com clareza, estabelecer metas realistas e alcançá-las parece estar operante. Essa cor pode lhe mostrar que você está pronto para aprender algo novo, aventurar-se pelo mundo com energia e ímpeto em busca de novos projetos. Por outro lado, a cor amarela talvez seja um indício de que você procura a mudança pela mudança e está carente do equilíbrio que uma, deliberação-tranqüila e serena pode trazer. Quem sabe um descanso ao lado de alguns amigos íntimos lhe faça bem.

Você pode descobrir que em sua mandala o amarelo representa o precioso metal chamado ouro. O que isso significa? O ouro simboliza riqueza. Nas mandalas, contudo, o ouro representa a riqueza de espírito — o mesmo ouro procurado pelos alquimistas. Às vezes o seu inconsciente usa a imagem do ouro para lembrá-lo de que você traz gravado dentro de si o potencial da totalidade: o arquétipo do *Self*.

VERDE

Verde é a cor da natureza, com o seu odor revigorante, onde proliferam as criaturas que vivem e crescem. O verde nos faz lembrar a renovação cíclica do mundo natural, que morre e renasce a cada primavera, novo e cheio de potencial. Essa cor simboliza o princípio do crescimento natural e saudável e a capacidade de nutrir os seres vivos.

A tradição do círculo mágico dos índios norte-americanos usa o verde como símbolo do sul (Storm, 1972). O sul exemplifica a inocência de estar próximo da natureza, conhecendo e confiando no próprio coração. O animal associado com o sul é o camundongo, uma criatura com um agudo discernimento das coisas que lhe estão próximas. A sabedoria do sul é a capacidade de acariciar os entes queridos de forma natural e receptiva.

A associação do verde com a natureza, com a realidade concreta, explica seu uso freqüente como símbolo da função da sensação. De acordo com Jacobi, "o verde, cor da vegetação terrena, tangível, diretamente perceptível, representa a função da sensação" (1979, 98). Jung (1973[b]) também constatou que o verde era utilizado para representar a sensação no trabalho artístico de seus pacientes.

Santa Hildegarda dava muita importância à cor verde. Para ela, essa cor era o símbolo de uma fonte de energia que mantinha as coisas dos homens "úmidas" de vida. O verde expressa a presença de Deus nas questões terrenas. A concepção de Hildegarda sobre a divindade abrangia atributos tanto masculinos como femininos. Sua escolha dessa cor como símbolo de Deus é semelhante à visão de Kellogg, que a onsidera uma representação dos pais arquetípicos em harmonia. Ainda segundo Kellog:

> Mitologicamente, [o verde] é a mãe (azul) e o pai (amarelo) unidos... Ele mostra a capacidade de nutrir, tanto a nutrição internalizada de si mesmo como a nutrição de outros. O verde pode significar o atingimento de um ponto de maturidade em que se introjeta a consciência da mãe e do pai, passando-se a ser o pai e a mãe de si próprio. (1977, 124)

Cirlot sugere que os cavaleiros coloridos da mitologia européia são símbolos de estágios específicos da evolução humana. Por exemplo, o Cavaleiro Verde encontrado por *Sir* Gawain na história inglesa *"Sir* Gawain e o Cavaleiro Verde" representa um estágio primitivo de evolução. Segundo Cirlot, "o Cavaleiro Verde é o pré-Cavaleiro, o escudeiro, o aprendiz que prestou juramento à Cavalaria" (1962, 162). Em outras palavras, o discípulo que escolheu o caminho que leva à iluminação.

Verde é a água de onde emerge Vênus, a deusa da beleza. O verde permanece associado com ela e com todas as coisas belas. Na astrologia, Vênus é o planeta que rege os signos de Touro e Libra. Ele confere ao nativo desses signos "gosto pela beleza, afabilidade, ... confiança e fé. Apesar de todas essas virtudes, porém, o nativo de Vênus pode ser fútil, indeciso, e de fácil sedução e não muito forte para superar as adversidades" (Birren, 1988, 75).

Verde é a cor dos duendes da água, das ninfas da floresta e' das fadas (deVries, 1976). Essas criaturas, sobreviventes de antigas religiões ctônicas, representam uma força caprichosa e brincalhona que geralmente entra em choque com a autoridade. Espíritos livres guiados por esse princípio às vezes são considerados foras-da-lei, como Robin Hood e seu alegre bando — todos vestidos de verde. Em desavença com os legisladores, as criaturas de verde servem a uma autoridade maior, em harmonia com as leis da natureza.

Para a maioria das pessoas, o verde é uma cor agradável. Goethe explicava a sensação de harmonia transmitida pela cor verde com a teoria de que essa cor ocorre na junção dos opostos negro e branco. De acordo com o escritor alemão, o azul resulta do clareamento do negro, e o amarelo é criado pelo escurecimento do branco. Visto desse ponto de vista, o verde é conseqüência da mistura do azul, um derivado do negro, com o amarelo, um branco escurecido (Goethe, [1840], 1970).

O verde às vezes é considerado um símbolo de negatividade. Recordemos que verde é o veneno das cobras e verde-escuras são as florestas dos contos de fadas, consideradas um lugar perigoso. A vegetação, à medida que se decompõe, apresenta uma cor verde cada vez mais escura. O corpo humano também, ao passar por um processo natural de morte e deterioração, assume matizes esverdeados. A sabedoria popular nos fala da desagradável condição de estar "verde de inveja".

O verde em em geral é visto nas mandalas criadas por profissionais que prestam auxílio. Na opinião de Kellogg, o verde nas mandalas reflete "a capacidade de nutrir, cuida e proteger" (1977, 124). Ele sugere a capacidade de tomar conta de si próprio e, ao mesmo tempo, de oferecer apoio aos outros. No entanto, o excesso de verde "pode significar que o autor da mandala é por demais controlado pelos valores internalizados de seus pais, às custas de uma verdadeira autonomia (...) rigidez ou tendência de cuidar com exagero das outras pessoas, dominá-las ou superprotegê-las" (ibid.).

Tonalidades escuras e claras de verde têm especial significação quando se examinam as mandalas. Para Kellogg, o verde-escuro

> aponta aspectos ameaçadores daquele, que nutre, testemunhando as lembranças da "floresta escura onde vive a bruxa". Em termos analíticos, isso se refere aos aspectos assustadores da região púbica, da qual somos todos expelidos... O verde de_tonalidade média e alguns matizes mais claros referem-se de modo positivo à mistura harmoniosa de forças ativas e receptivas na psique, ao crescimento e à fertilidade. Também há casos em que o uso de um verde *chartreuse* claro, carregado de uma coloração amarela, reflete um superego severo e autoritário, e tambe um conflito num estágio evolutivo anterior. (1978, 76-77)

A melhor maneira de interpretar o verde é como símbolo da própria Mãe Natureza. Essa figura mítica sobrevive no pensamento moderno como um vestígio dos tempos em que se reverenciava o próprio milagre da vida. O verde em suas mandalas talvez seja um lembrete do poder que a vida tem de criar, curar e se renovar. Conhecendo esse poder, talvez você também possa descobrir a presença do divino.

LARANJA

O laranja é a cor da lua cheia no equinócio de outono, das abóboras e das folhas de outono. Goethe diz que a cor laranja "dá uma impressão de calor e alegria, uma vez que representa o matiz do brilho mais intenso do fogo e da radiância mais suave do sol poente" ([1840], 1970, 309). Laranja sugere a energia extraída_de sua fonte original. Se considerarmos o vermelho a energia bruta, o laranja pode representar a energia temperada pelo amarelo da intuição, do discernimento ou da reflexão.

A cor laranja é algo como o fogo dentro de limites estreitos, o fogo em torno do qual se reúne um grupo para contar histórias numa noite de inverno.

No Ocidente, o laranja não é uma cor litúrgica tradicional. No entanto, ele possui um importante simbolismo espiritual, sendo associado com experiências como a de Jó, de aprofundamento da compreensão espiritual por meio do infortúnio, da rejeição ou da alienação dos companheiros. Laranja às vezes é o símbolo do proscrito. Num texto alquímico, Cirlot descobriu a seguinte referencia a essa cor:

> Um homem e uma mulher, ambos de cor laranja, vistos contra o fundo azul-celeste de um campo, denotam que não devem depositar suas esperanças neste mundo, pois laranja significa desespero, e o fundo azul é sinal de esperança no céu. (1962, 54)

Na Índia houve um tempo em que o laranja era a cor da roupa usada por criminosos condenados a caminho da execução. Ascetas mendicantes adotaram trajes dessa cor como sinal de que não faziam parte da sociedade comum. O Buda vestia mantos de cor laranja para exprimir- sua_renúncia a uma vida de prazeres suntuosos. Até hoje, muitos que iniciam sua vida de austeridade em busca da iluminação seguem seu exemplo e vestem roupas dessa cor.

De outro ângulo, podemos considerar a cor laranja como a energia (vermelho) investida de uma relação com o pai (amarelo). Tradicionalmente, é tarefa do pai ensinar as habilidades necessárias para atuar no mundo. As idéias que a princípio eram "dele" tornam-se "suas" quando na sua mente uma voz familiar lhe diz: "faça certo", "use a cabeça" ou "o trabalho de equipe é mais eficiente". Laranja,

portanto, tem a ver com auto-afirmação, orgulho e ambição. Preocupações com o poder pessoal, ou com a falta dele, parecem estar implícitas no uso dessa cor nas mandalas.

O laranja pode refletir um esforço ativo, um forte sentido de identidade e um saudável sentimento de afirmação. Por outro lado, pode também simbolizar o uso voluntarioso do poder, uma atitude hostil com relação à autoridade, ou_falta_de autodisciplina. Em suas observações acerca das cores nas mandalas, Kellogg verificou que:

> Uma mandala em que aparece muito a cor laranja reflete_um sentimento ambivalente sobre a masculinidade e sobre os esforços do ego. Na mandala de uma mulher, essa cor é bastante reveladora da sua atitude em relação aos homens. Geralmente implica apego ao pai, podendo ser também um reflexo de grande auto-estima, ambição, e assim por diante. (197'i, 124)

Em meus cursos de arteterapia, o laranja freqüentemente é identificado pelos participantes como a cor menos preferida. Ele não é utilizado muitas vezes nas mandalas que vejo. A persistência com que é rejeitado me intriga. Tenho algumas idéias, nada conclusivas, sobre o motivo dessa rejeição. Parece-me que muitos de nós não gostam da cor laranja porque se sentem incomodados com o que ela às vezes representa: o poder.

Outra razão por que o laranja é uma cor desagradável para muitas pessoas pode estar relacionada com a sua sugestão de entropia. Aqueles que responderam ao questionário sobre as cores escolheram o laranja como a cor associada com o outono. Goethe nos diz que essa cor também é identificada com o pôr-do-sol. O fato de nossa cultura dar ênfase ao novo e à juventude torna difícil para nós enxergar a beleza em ciclos que chegam ao fim. Talvez seja esse outro motivo da dificuldade que temos em ver a beleza da cor laranja.

ROXO/VIOLETA

O roxo é a cor da realeza, do mar vinho-escuro e das violetas na neve. Uma vez que era obtida antigamente com uma tintura rara e de

alto valor comercial, a cor roxa naturalmente se tornou prerrogativa dos ricos e dos membros da família real. No entanto, paradoxalmente, o roxo nos é oferecido gratuitamente pela exibição natural das flores da primavera: violetas, açafrões, íris, todas estão aí para serem apreciadas. Nessas lindas flores, o roxo é um sinal de vida, florescendo em qualquer lugar.

Roxo é uma mistura de azul e vermelho. É uma cor distinta, apesar de conter um pouco de ambas. É um amálgama da energia do vermelho da serenidade do azul. Para Lüscher, o roxo representa identificação.

> Essa identificação é uma espécie de união mística, um alto grau de intimidade sensível que leva a uma completa fusão entre o sujeito e o objeto... De certo modo, isso é um encantamento, um sonho feito realidade, um estado mágico em que os desejos são realizados — assim, a pessoa que prefere a cor violeta [roxo] quer alcançar um relacionamento "mágico". Ela não só deseja ser ela mesma enfeitiçada, mas ao mesmo tempo quer encantar e deleitar os outros, exercer um certo grau de fascinação sobre eles... A cor violeta pode significar identificação como combinação íntima e erótica, ou conduzir a uma compreensão intuitiva e sensível, (1969, 65-66)

O roxo está associado, acima de tudo, com a realeza. "Para os que nasceram roxos", é uma expressão utilizada para descrever os membros de linhagens reais.* O uso do roxo como designação da autoridade foi transmitido à Igreja cristã. Essa é a cor da veste episcopal.

Compreende-se melhor a utilização do roxo no simbolismo espiritual quando se recorda que o azul também é um símbolo da espiritualidade. Assim, o roxo torna-se energia (vermelho) investida de espiritualidade (azul), o que suscita a idéia de sacrifício e sublimação dos impulsos pessoais em prol das coisas do espírito. Seguindo essa linha de pensamento, podemos entender a escolha do roxo como cor litúrgica na Quaresma, período em que se guardam austeridades.

Para os situados na alta hierarquia da Igreja cristã, as vestes

---

* A frase só tem esse sentido em inglês: "To the purple born." Em português, fala-se em "sangue azul" para designar os membros da realeza.

roxas têm significados tanto sagrados como profanos. Ela representa a dedicação pessoal à espiritualidade e, ao mesmo tempo, indica a autoridade daqueles que governam por "direito divino". Em vista desse fato Goethe observa ironicamente que o roxo do bispo "aspira incessantemente ao vermelho do cardeal" ([1840] 1970, 313). Ele concluiu que essa cor possui qualidades de inquietude e empenho.

No período pré-cristão, o cultivo das uvas e a fabricação de vinho eram de competência do deus grego Dioniso. Ele aparece vestido com mantos reais de cor roxa, sempre segurando uma taça cheia de vinho. Dioniso era um deus da generosidade, da jovialidade e do despojamento extático. Como patrono do crescimento dos frutos, ele estava associado com a morte e com a regeneração anual das plantás. Os gregos o consideravam também um símbolo da morte e da ressurreição humanas. Os adoradores de Dioniso participavam de comemorações orgiásticas na primavera. Nessas ocasiões se permitia o uso pródigo do vinho sagrado, o que mais tarde fez que as autoridades proibissem rituais devido aos excessos. Robert Johnson (1987) referiu-se à proibição do culto dionisíaco com uma metáfora da supressão da função do sentimento da psique ocidental. Quando a cor roxa aparecer na sua mandala, considere a possibilidade de ela expressar a emergência da função do sentimento.

O uso sacramental do vinho também é um fator importante na tradição cristã. Suá propriedade de intoxicar de certo modo sugere a experiência do Espírito Santo. O processo de fabricação do vinho serve como uma sugestiva metáfora da mudança. O esmagamento das uvas, sua transformação em vinho (espírito), celebra o sacrifício do sangue, a morte e a ressurreição de Jesus.

A cor roxa também pode significar o processo de evolução pessoal. Ele expressa a turbulenta energia motriz daquele que procura tornar-se livre num novo nível de ser. Kellogg afirma que a cor roxa se refere à unidade psicológica com a mãe, vivenciada por todos antes de o ego emergir da matriz maternal A separação psicológica da mãe é revelada pelo aparecimento do vermelho onde antes havia o roxo. "O roxo precede a purificação do vermelho, que simboliza a liberação de energia a serviço de metas individuais" (1977, 123).

O roxo pode reaparecer nas mandalas depois da separação inicial, quando, por exemplo, o indivíduo procura uma suspensão temporária da independência, ou penetra em níveis profundos da psique como fonte de inspiração. O reaparecimento do roxo nas mandalas pode levar ao desenvolvimento de uma espiritualidade mais genuína e pessoal. Por outro lado, pode revelar maior necessidade de apoio emocional.

Essa cor sugere uma imaginação vívida, que pode ser útil para os esforços criativos. Aqueles que gostam do roxo parecem ter a capacidade de gerar excitação, de atrair atenção para si. Com isso, ganham um lugar de destaque na família ou na comunidade. Kellogg identificou algumas conotações negativas da preferência pelo roxo. Ela inclui "uma auto-absorção e uma visão de si próprio como alguém que está além ou acima da condição humana" (ibid.). Segundo Kellogg, para algumas pessoas os sentimentos de perseguição e paranóia são simbolizados pela cor roxa.

Expressões idiomáticas [do inglês] ressaltam o caráter especial atribuído a essa cor. Dizemos que temos *uma purple passion* (paixão roxa)* ou lemos um discurso roxo *(purple prose)*, isto é, irreverente. Em pequenas proporções, o roxo estimula, deleita e talvez até aumente a concentração nas mandalas. Quando aparece em grandes proporções, pode revelar que você é egocêntrico, autoritário ou fantasioso. De uma coisa você pode estar certo: o roxo não é uma cor comum.

ALFAZEMA

Alfazema é uma cor fosca mas intensa. Seu nome provém das flores da alfazema, planta apreciada por sua fragrância aromática desde os tempos romanos, ou até antes. Ela tem sido associada com a virtude, a diligência e a gratidão (DeVries, 1976). Paradoxalmente,

* Em portugués também se diz "roxo de paixão".

também está ligada à desconfiança e à precaução. Na astrologia, o alfazema relaciona-se com o planeta Mercúrio, cuja influência dota a pessoa de excelente memória e de aptidões para as ciências e as artes. Acreditava-se que o deus Mercúrio, mensageiro dos deuses do Olimpo, regia o sistema nervoso, pois "os nervos são os mensageiros no plano biológico" (Cirlot, 1962, 198). Sua associação com Mercúrio sugere que a cor alfazema pode estar de algum modo relacionada com o funcionamento do sistema nervoso.

Produz-se o alfazema adicionando-se o branco (espiritualidade) ao roxo (realeza). Pode-se considerá-lo um símbolo da energia num estado altamente purificado de espiritualidade. Essa cor também é criada misturando-se o azul-claro (mãe positiva) com o rosa (carne). Os significados dessas cores que o compõem emprestam ao alfazema uma conotação de comovente beatitude, tais como as experiências descritas por Santa Teresa de Ávila (1961).

O uso dessa cor nas mandalas revela propensão para experiências místicas. Também pode anunciar um despertar espiritual que produz renascimento psicológico. Há perigos ocultos associados com as experiências simbolizadas pelo alfazema. Pelo fato de possuir tão pouco vermelho, ele transmite uma sensação de dissociação do corpo físico. Isso é digno de nota especialmente quando ele aparece em grandes proporções na mandala. Segundo Kellogg, "muito alfazema indica sujeição à fantasia e fuga da realidade, como se houvesse desejo_de abandonar a encarnação" (1977, 125).

A escolha do alfazema nas mandalas pode sugerir condições físicas em que há privação de oxigênio. Kellogg nota que isso acontece em mandalas de pessoas que sofrem de doenças respiratórias, ou naquelas criadas por indivíduos cujas doenças põem em risco a própria vida. Essa cor pode também representar a lembrança de uma experiência de nascimento em que houve falta de oxigenação. Todavia, ela enfatiza a natureza espiritual do alfazema:

> Quando a encontramos [a cor alfazema] em uma mandala, podemos dizer com alguma certeza que estamos lidando com uma pessoa muito mística e que o uso que faz dessa cor representa um progresso espiritual positivo para ela. (Ibid.)

ROSA

Rosa é a cor da carne. É uma mistura de branco e vermelho. O branco (espírito) impregnado de vermelho (energia) sugere uma vigorosa inocência, como de uma criança saudável. Na opinião de DeVries (1974), o rosa recebe tradicionalmente uma conotação de sensualidade, de emoção e juventude. Por considerar o rosa como a cor da carne, os gnósticos usavam-no como símbolo da ressurreição (Cirlot, 1962).

A cor rosa está associada com o corpo físico. Nas mandalas em geral revela os prazeres e dores experimentados no corpo físico. Kellogg escreve que "os seres humanos identificam (...) os tons de rosa com os órgãos tenros e sensíveis, com os músculos e com os tecidos conjuntivos mais suscetíveis às tensões emocionais" (1977, 124). A seu ver, uma grande proporção de rosa numa mandala "pode significar reconhecimento da própria vulnerabilidade, medo de expor-se e necessidade de ser cuidado" (ibid.). Essa cor pode ser escolhida por pessoas que estejam tendo sintomas físicos em razão de doenças ou tensões, mesmo que esses sintomas não sejam percebidos. Por exemplo, Kellogg afirma que durante a menstruação as mulheres freqüentemente utilizam a cor rosa.

> As mulheres parecem ser intimamente influenciadas pelo seu estado biológico e estão cientes, em nível subliminar, do que acontece com seu corpo; elas podem usar o rosa no período de menstruação, mesmo sem referir-se a qualquer preocupação com o corpo. (Ibid.)

O aparecimento da cor rosa em sua mandala pode indicar que sua saúde precisa de atenção.

Rosa é uma cor feminina. As meninas, ao nascer, usam rosa. Apesar de ser considerada uma cor exclusivamente feminina, recentemente um número cada vez maior de homens tem desafiado, esse costume usando camisas, suéteres e gravatas cor-de-rosa. Talvez isso expresse a integração do feminino pelos homens modernos. Nas mandalas de ambos os sexos, o rosa pode referir-se ao princípio de juventude feminina: a criança interior para as mulheres, e a anima, para os homens.

Essa cor também é considerada a solução para a oposição simbolizada pelo vermelho e o branco. Essas duas cores representam dualidades em muitas culturas. Tomemos como exemplo as tradições da alquimia. No simbolismo alquímico, o vermelho representa o princípio masculino, ativo, e o branco, o princípio feminino, passivo. A transcendência desses opostos é simbolizada por um casamento entre os dois. A consumação desse casamento é expressa pela mistura dessas duas cores, que produz o rosa.

Enquanto trabalhava com as mandalas da "Srta. X", Jung (1973[b]) percebeu que, para ela, o rosa representava a função do sentimento. Nas mandalas criadas por você, o rosa, em seu pólo positivo, pode estar relacionado com a sua vida emocional, com a aceitação da condição humana, ou com os prazeres sensuais da carne. O pólo negativo assinala uma preocupação com o corpo, necessidades prementes da criança interior, ou, possivelmente, a presença de uma doença física. Ao manifestar-se em suas mandalas, o rosa o orienta para que procure o novo e busque aquilo que precisa de proteção em você mesmo.

PÊSSEGO

A cor pêssego é a cor das mangas, dos cantalupos e também dos pêssegos. Ele faz lembrar o prazer sensual de morder uma fruta madura, sentir seu sabor adocicado e apanhar rapidamente um guardanapo enquanto o sumo escorre pelos cantos da boca. Essa cor é produzida misturando-se um pouco de amarelo (consciência) com o rosa (corpo). O pêssego, como o rosa, sugere sensualidade. Não é, porém, a sensualidade da criança, mas a sensibilidade do adulto: a sexualidade.

O pêssego é originário da China, onde é um símbolo associado ao misticismo sexual taoísta (Walker, 1988). Essa fruta simboliza a vitalidade feminina que cria a vida e, em nível concreto, representa a genitália feminina. Pêssegos de um jardim sagrado eram considerados o ingrediente vital na produção do elixir da imortalidade do deus. Para os chineses, era a chave para uma vida longa, também acessível aos

mortais. "O símbolo da longevidade humana era o velho Shou Lu, sempre maliciosamente representado com o dedo cravado na fenda de um pêssego felpudo, revelando assim o Caminho para o segredo da vida longa" (Walker, 1988, 493).

Na Europa, o pêssego também serviu como símbolo da vulva, o princípio feminino, e do casamento (DeVries, 1976). O pêssego é um atributo da Virgem. Na astrologia, está associado com Vênus, que supostamente se contrapõe à negatividade de Marte. Evidentemente, pêssego é a cor da mulher, vista como a personificação de um jardim de prazeres.

Quando o pêssego aparecer em sua mandala, você poderá achar que está pronto para um relacionamento sexual rico e significativo. Em seu aspecto positivo, essa cor tem a conotação feminina, de maturidade sexual ou de liberação de potenciais gerativos da psique. Os significados negativos podem estar relacionados com uma indulgência compulsiva em relação à sexualidade, ou possivelmente com uma visão exageradamente romântica do sexo e do lugar que ele ocupa em sua vida. Em minhas experiências, pude concluir que o uso do pêssego nas mandalas em geral anuncia a presença da energia feminina gerada a partir das profundezas ocultas do ser. Essa energia, quando oferecida espontaneamente aos outros, é recebida como o buquê da deusa.

MAGENTA

Magenta é um vermelho violáceo brilhante. Também é conhecido como fúcsia, nome de uma flor de cor semelhante. Ele é chamado assim pelo fato de a tintura que o produz ter sido descoberta no mesmo ano (1859) em que ocorreu uma batalha no norte da Itália, perto da cidade de Magenta.

Magenta é uma cor relativamente nova. Parece expressar vitalidae, excitação e inquietude. As mulheres de hoje freqüentemente escolhem essa cor para apressar uma afirmação arrojada, individualista, que chama a atenção. É interessante observar a sincronicidade que há entre o início do movimento feminista e a batalha que deu o nome à cor.

A cor magenta pode ser vista como o vermelho (energia) com um toque de azul (feminino). Ela é interpretada, portanto, como uma afirmação da liberação da energia feminina tradicional, o matriarcado, ou como uma forma feminina de energia. Está presente nas mandalas de mulheres que estão estabelecendo sua autonomia, descobrindo sua vocação e ampliando sua visão de mundo. Essas mulheres partem para a ação, ao mesmo tempo em que permanecem enraizadas na sua própria natureza feminina.

Parece significativa a escolha da cor magenta para a gravura da deusa Kali em *O Jantar,* de Judy Chicago (Chicago, 1979). A notável montagem de Chicago expressa, no simbolismo feminino de um jantar, a herança das mulheres. Lindos jogos de pratos de porcelana, toalhas de linho feitas a mão e reluzentes talheres de prata exaltam mulheres ilustres, muitas não conhecidas ou esquecidas pelos historiadores. A maior parte da porcelana exalta pessoas conhecidas. A gravura de Kali, porém, lá está para reverenciar a fonte de energia original da feminilidade. Ela é o vórtice do poder da natureza de criar e destruir com ininterrupta naturalidade.

Nas mandalas, a cor magenta pode muito bem revelar a presteza paraempreender um estudo, iniciar um projeto criativo ou verbalizar as próprias opiniões. Os significados positivos da cor magenta incluem motivação, concentração e vivacidade. Os riscos de se vivenciar as energias indicadas pela presença do magenta giram em torno da perda da capacidade de relacionar-se, que pode levar à inflação. As possibilidades negativas são a impaciência, o egotismo ou a perda de foco pelo excesso de emotividade. Freqüentemente essa cor prenunçia nas mandalas um período produtivo em que se sai para o mundo como indivíduo.

MARROM

O marrom faz lembrar a fertilidade do solo, os campos que foram preparados para o plantio. A imagem de um campo vazio nos traz a lembrança de algo que já esteve lá e que agora se foi. Talvez por isso, o marrom esteja, para algumas pessoas, associado com a renúncia, o

pesar e a penitência. DeVries (1976) faz uma alusão à presença freqüente nas baladas de certa "donzela de cabelos marrom-castanhos". Essa donzela é posta à prova pelo seu amante exilado, que verifica a lealdade da jovem. Como ela, a cor marrom também sugere uma fidelidade prática.

O marrom é criado a partir de várias combinações de cores. Pode ser uma mistura de vermelho e verde: o vermelho da libido e o verde do controle. Nesse caso, o marrom talvez expresse a sensação de estar emperrado entre o impulso de ir e a inibição de não ir. A cor marrom também é produzida com o laranja (esforço por autonomia) e o azul (feminino). Essa combinação pode sugerir um conflito no relacionamento com a mãe.

Lüscher (1969) considera o marrom um vermelho escurecido. Para ele, o abafamento da vitalidade ativa do vermelho sugere receptividade passiva, semelhante à dos sentidos do corpo. Nas mandalas da "Srta. X", Jung (1973b) também interpretou o marrom como um símbolo da função da sensação. Lüscher, porém, atribuia um significado mais específico ao marrom, embora não esteja em desacordo com a interpretação de Jung.

Lüscher passou a ver a cor marrom como indicadora da necessidade de segurança emocional, experimentada no corpo físico como sintomas de desconforto. Ele verificou que pessoas desalojadas pela Segunda Guerra Mundial costumavam colocar essa cor em lugar de proeminência em seu teste de preferência de cores. Daí ele concluir que "o marrom (...) indica a importância dada às 'raízes': a família, o lar, a companhia daqueles que pertencem ao mesmo grupo e a segurança gregária e doméstica" (1969, 68). De acordo com Lüscher, a preferência pelo marrom sugere a necessidade de

> libertar-se de uma situação que está ocasionando um sentimento de desconforto. [A situação poderia ser de] insegurança, de doença física real; talvez seja um ambiente de conflito, ou a existência de problemas que o indivíduo se sente incapaz de enfrentar. (Ibid.)

Não podemos deixar de lado o fato de que marrom é a cor dos excrementos. As fezes são dejetos, e isso também influencia, até certo ponto, os significados associados com essa cor. Por exemplo, Kellogg

descobriu que o uso do marrom, especialmente quando colocado no centro de uma mandala, em geral significa que "a pessoa tem pouca auto-estima, sente-se desvalorizada e suja" (1977, 124). Deve-se lembrar, entretanto, que o estrume é um rico fertilizante e que foi utilizado com freqüência como fonte da matéria-prima com a qual os alquimistas procuravam criar o ouro. Aquilo que é rejeitado dentro de nós pode produzir algumas de nossas qualidades mais autênticas.

Marrom misturado com vermelho produz um castanho-escuro, semelhante à cor do sangue ressecado. Kellogg descobriu alguns significados especiais associados com essa cor em mandalas: o vermelho amarronzado revela sentimentos associados com a identidade sexual. Nas mandalas de um homem, essa cor chama a atenção para:

> áreas de tabu, tais como desejos incestuosos. No trabalho de uma mulher, surgem como questões relacionadas com sentimentos de indignidade, em virtude de ser mulher, preocupação com o corpo e, em casos graves, disfunções ginecológicas. (1978, 63)

A presença da cor castanha nas mandalas talvez seja uma mensagem do inconsciente para que se reexaminem velhas feridas que ainda podem estar precisando de alguma atenção para serem curadas.

Por ser a cor dos campos não cultivados, o marrom é apropriado em trabalhos artísticos cujo tema é o outono. Mandalas produzidas nessa estação do ano, no fim de um importante ciclo de vida, ou perto do final de um processo de cura, tendem a apresentar essa cor. Quando o marrom aparece nas mandalas, podem-se considerar seus significados positivos: naturalidade, fertilidade e oportunidade para novos começos. Uma vez que é uma mistura de outras cores, o marrom "pode indicar energia encoberta ou obstruída" (Kellogg, 1978, 63). Talvez você queira ver se ele revela uma opinião injustificavelmente desfavorável sobre si próprio, um bloqueio de energia ou necessidade de mais segurança.

TURQUESA

A cor 'turquesa tem esse nome devido à pedra preciosa. Essa pedra, de um azul-celeste esverdeado, durante muitos séculos tem

sido utilizada para a cura. Era associada com a deusa Lis, que trazia o título de Senhora da Turquesa (DeVries, 1976). Os iranianos acreditam que ela afasta o mau-olhado e traz saúde. Os europeus a consideram um excelente amuleto para cavaleiros, protegendo-os de possíveis quedas ou, ao menos, atenuando-as (Walker, 1988).

Os índios norte-americanos do sudoeste usam a turquesa como adorno pessoal ou como oferenda a importantes divindades. As vezes, eles a trituram para fazer pinturas com areia (Bahti, 1966). Molduras de janelas e portas de casas mexicanas em geral são pintadas de turquesa. O mesmo costume é observado no leste dos Estados Unidos, em áreas de influência africana. Acredita-se que essa cor detenha a entrada indesejável de fantasmas através *dessas* aberturas.

Para ilustrar o significado da turquesa nas mandalas, Joan Kellogg (1983) conta a história da Senhora Turquesa, baseada nas tradições dos índios norte-americanos. Senhora Turquesa é uma posição honorífica atribuída a uma mulher que sofreu uma grande perda. Essa perda pode estar relacionada com o extermínio de sua família ou com a morte de um filho, de uma filha ou do marido. Ela precisa de alguma atividade que a ajude a passar da antiga condição de protetora da família à sua nova posição de matrona da tribo.

Essa mulher é designada Senhora Turquesa pelo período de dois anos. Cabe a ela a observação do protocolo quando chegam visitantes. Nas reuniões da tribo, é ela quem providencia para que os dignitários se sentem no lugar certo, a fim de que o respeito adequado seja dispensado a todos. A execução dessas atividades faz que desvie a atenção de sua tragédia pessoal.

O papel de Senhora Turquesa confere à mulher uma função na tribo. Por estar ocupada, o tempo passa e sua dor é aliviada. Ao fim de dois anos, ela deixa essa posição e começa uma vida nova.

Em meu trabalho com a mandala, parece que o uso da cor turquesa é mais ou menos como tornar-se a Senhora Turquesa. Essa cor costuma aparecer quando a cura é necessária para que o indivíduo possa continuar sua vida. Como medida provisória, talvez seja preciso distanciar-se os eventos dolorosos, suprimir a dor da perda, que poderia ameaçar a capacidade do ego de enfrentar as coisas, e superar o passado. Assim, a pessoa sofre as constantes visitas do aspecto “de

como as coisas poderiam ter sido". O aparecimento dessa cor nas mandalas pode indicar o controle da psique sobre o fluxo de lembranças consideradas muito dolorosas.

Turquesa é azul-claro (cuidar maternalmente de modo positivo) e verde (nutrição, controle). Essa cor pode expressar uma reorientação do tradicional zelo maternal (cuidar de outros) com vistas a aumentar a capacidade de cuidar de si próprio. A escolha da cor turquesa para colorir mandalas pode significar uma lembrança da capacidadeda da psique de curar-se por meios não conhecidos e não compreendidos. Por outro lado, essa cor pode indicar a tendência de resistir às emoções devido ao medo de despertar imagens inconscientes mais profundas.

CINZA

O cinza é uma cor neutra. Na natureza, ele está associado com a pedra, as cinzas e a névoa. Cinza é uma cor da Quaresma. Está tradicionalmente ligada à expiação (um exemplo disso é a prática bíblica de se vestir com sacos e com cinzas para expiar a culpa). Cirlot (1962) julga que a relação com as cinzas fez dessa cor um símbolo de depressão, inércia e indiferença. O cabelo grisalho na velhice empresta a essa cor conotações de sabedoria, retrospecção e relativismo (DeVries, 1976).

O cinza sugere o equilíbrio dos opostos, uma vez que é uma mistura do preto com o branco. O equilíbrio alcançado pelo cinza não inclui as cores do espectro. E pelo fato de as cores estarem relacionadas com as emoções, o cinza, como uma "não-cor", sugere falta de sentimento. Em termos psicológicos, a falta de emoção é um sintoma de depressão. Do ponto de vista da idade e da experiência porém, a neutralidade do cinza pode refletir uma equanimidade tal que não se é mais perturbado por emoções transitórias.

Kellogg observou o uso dessa cor em mandalas criadas por viciados em heroína, nos quais o abuso de drogas fez que todas as sensações, tanto positivas como negativas, desaparecessem. A partir desse fato, ela deduziu que o vício era de alguma forma utilizado para entorpecer sentimentos de culpa "relacionados com a falta de espe-

rança e com a depressão ligada ao direito à vida" (1978, 70). Os não-viciados também podem experimentar essa culpa existencial. Para Kellogg, as raízes desses sentimentos talvez remontem a uma luta pela sobrevivência no ambiente uterino. Eles podem ocorrer também em pessoas que são "programadas para aceitar a responsabilidade de de impor uma grande dor à mãe..." (ibid.).

Em meu trabalho com as mandalas, por vezes observei que o cinza representa a pedra. As pedras têm sido reverenciadas como objetos sagrados por milhares de anos. Elas receberam projeções numinosas dos celtas, dos índios norte-americanos, dos japoneses, para citar apenas alguns povos. Estão relacionadas com o próprio simbolismo da mandala. Em muitas tradições servem para definir o espaço sagrado. Talvez o cinza represente nas mandalas um pedido de exaltação do próprio espaço sagrado do indivíduo.

Quando essa cor aparecer em suas mandalas, procure perceber se no momento você não está tendo alguma percepção interior sobre o paradoxo da existência humana. Talvez você esteja vislumbrando a possibilidade da totalidade, ou descobrindo um meio-termo em alguma embaraçosa questão moral. Pergunte a si mesmo se você não está de algum modo suprimindo seus sentimentos, vivenciando a culpa de ser quem é ou passando por uma depressão que pode ser uma fase natural na peregrinação da vida.

Esses significados das cores são apresentados para auxiliá-lo na compreensão de suas mandalas. Trata-se da compilação feita por uma pessoa, eu mesma, e, portanto, reflete as limitações de um ponto de vista individual. Há muitas possibilidades não incluídas. Use este capítulo apenas como um instrumento para a sua própria investigação sobre as cores. De modo algum considere-o a palavra final a respeito desse tema.

A interação entre as cores também deverá ser levada em conta no momento de observar as mandalas. As cores oscilam juntas, em harmonia ou dissonância. A tradição atribui significados a algumas combinações cromáticas. A psicologia oferece outra forma de entender a interação das cores. No próximo capítulo, daremos uma olhada nas relações entre as cores e no que elas podem estar nos dizendo em nossas mandalas.

4 SISTEMAS DE CORES

As cores, assim como as pessoas, se relacionam. Algumas cores, juntas, passam uma impressão de harmonia. Nas mandalas, elas transmitem uma mensagem de equilíbrio, paz ou cura. Outras combinações, no entanto, parecem entrar em choque. Elas sugerem conflito, vitalidade ou desarmonia. Saber como as cores interagem entre si pode ajudá-lo a entender suas mensagens nas mandalas.

Algumas relações de cores são estabelecidas a partir da observação da natureza. Por exemplo, o arco-íris sempre exibe o mesmo padrão ascendente de cores: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Exaltado em muitas tradições como um sinal da bênção dos deuses, o arco-íris cria em nós um sentimento de entusiasmo, expectativa e alegria. Suas cores são brilhantes e, no entanto, são um sinal de que a tempestade se aproxima.

Em muitas partes do mundo, a mudança das estações estabelece outra família de cores. Os tons pastéis rosa, alfazema e amarelo da primavera amadurecem nos verdes e dourados do verão. O outono traz uma paleta de cores escura e terrosa, seguida pelos extremos do cinza-escuro, negro e branco do inverno. Juntas, as cores de todas as estações podem significar um ciclo anual completo de crescimento. Essas cores servem também como metáfora cias estações da vida humana.

Práticas antigas como a fabricação de cerâmica, a metalurgia e a produção de vinho também estabelecem certas idéias sobre as cores. À medida que a argila endurece, o metal se aquece e o vinho amadu¬rece, suas cores variam. Durante esses processos, as cores são indica¬dores significativos da transformação que está ocorrendo. Por exem¬plo, a oleira aquecia seus recipientes até estes assumirem uma colora¬ção vermelho-cereja brilhante, assegurando assim que teriam a resis¬tência e a ressonância desejada uma vez esfriados. Os alquimistas, artesãos do mundo interior, também utilizavam a cor como um impor¬tante indicador para o seu trabalho.

A experiência do artista na mistura das tintas revelou a afinidade de algumas cores. Por exemplo, os artistas descobriram que a cor laranja pode ser criada a partir de uma mistura proporcional de vermelho e amarelo. Mesmo possuindo características próprias, o laranja sugere aos olhos as qualidades tanto do vermelho como do amarelo. Todas essas três cores — laranja, vermelho e amarelo — expressam calor, energia e vitalidade.

A experiência prática de artistas e artesãos nos foi transmitida por meio de sistemas tradicionais de cores, como, por exemplo, o círculo das cores (Gravura 2). Pessoas que viveram em contato com a natureza incorporaram as cores que viam ao seu redor a sistemas filosóficos, morais e de conduta. Não somos tão diferentes desses antigos artistas, artesãos e filósofos. Permanecemos suscetíveis a es¬ses mesmos padrões naturais de cores que sensibilizaram pessoas de outros lugares e épocas. Esses sistemas tradicionais podem contribuir para a nossa compreensão do papel das cores nas mandalas.

Portanto, neste capítulo atentaremos para algumas relações que tenho considerado úteis em meu trabalho com as mandalas.

Em primeiro lugar, examinaremos o círculo de cores do artista, que estabelece relações cromáticas primárias e secundárias, e a ma¬neira como as cores sazonais se relacionam com o trabalho da man¬dala. Depois, segue-se uma breve descrição do círculo mágico dos índios norte-americanos. Abordarei também o tema do ponto de vista da ioga kundalini, demonstrando como essa visão pode ajudá-lo a entender suas mandalas. Descreverei em seguida a hierarquia das cores de Goethe, originária das tradições européias, bem como o

simbolismo das cores na alquimia. Finalmente, comentarei algumas das observações de Joan Kellogg sobre as combinações significativas de cores nas mandalas.

Talvez alguns desses sistemas se mostrem úteis para você, assim como o têm sido para mim no trabalho com as mandalas. Obviamente deixei de abordar alguns sistemas pelo simples fato de não conhecê-los. Você talvez encontre outros que se adaptem melhor ao seu trabalho. Os sistemas aqui delineados ilustram diferentes formas de abordar as relações entre as cores nas mandalas. Eles não são de maneira alguma o *único* modo de decodificá-las.

O círculo das cores foi criado por artistas europeus para ajudá-los a obter harmonia em seu trabalho. Trata-se de um arranjo circular das cores vermelha, azul, amarela, verde, laranja e roxa. O círculo é subdividido em dois triângulos. Nas pontas de um dos triângulos, colocadas ao longo da circunferência do círculo, ficam o vermelho, o azul e o amarelo. Pigmentos dessas cores podem ser misturados em quantidades variadas, produzindo praticamente todas as outras cores. Como são os grupos básicos de formação das cores usadas pelos artistas, elas são chamadas de cores primárias.

As cores secundárias são produzidas misturando-se partes iguais de duas cores primárias. Por exemplo, o roxo nasce da combinação do vermelho com o azul. O laranja, do vermelho com o amarelo. O verde resulta da mistura de azul e amarelo. No círculo das cores, as cores secundárias estão dispostas entre as cores primárias que as compõem. Elas são ligadas por linhas, criando assim um segundo triângulo ao longo da circunferência.

Nas mandalas, as cores primárias parecem refletir os impulsos básicos do ser humano. O vermelho expressa a libido ou força vital necessária para sustentar a existência de um organismo. O azul está relacionado com a capacidade de estabelecer vínculos e de agasalhar. O amarelo revela o potencial para a consciência. O aparecimento dessas cores numa série de mandalas em geral indica a atuação desses impulsos humanos primários.

Ao abordar as cores secundárias em suas mandalas, também leve em conta o significado simbólico das cores primárias que as compõem. Por exemplo, ao analisar o roxo, lembre-se de que essa cor é

também uma combinação do vermelho e do azul. Para decifrar os significados das cores secundárias, combine as associações das três cores: a cor em si e cada uma das cores primárias que a compõem. Por exemplo, o significado final para o roxo, uma cor secundária, será um amálgama das associações compiladas do vermelho, do azul e do próprio roxo.

Consideremos a cor roxa para exemplificar esse método de revelar significados nas mandalas. Minhas associações para essa cor são "realeza, autoridade e elevados cumes de montanhas". Para mim, o vermelho refere-se a "energia bruta, impulso e ira". Azul significa "tranqüilidade, justiça e proteção". Portanto, o roxo na minha mandala poderia expressar algo assim: "Por detrás de minha aparência exterior, distante e autoritária, arde uma energia em estado bruto que busca expressão no relacionamento." Outra possibilidade seria: "Meu sentido de peculiaridade resulta do fato de eu ter reprimido a minha ira e assumido o papel de protetora." Uma outra interpretação ainda é possível: "Estou conquistando nobreza de caráter na minha luta para manter um difícil relacionamento com uma mulher na minha vida." A declaração correta é a que traz uma informação relevante para a minha situação atual.

As cores que ocupam lugares opostos no círculo são chamadas de complementares. Quando colocadas lado a lado no trabalho artístico, elas criam uma forte impressão. Para alguns, elas parecem até vibrar. Os impressionistas fizeram uso desse efeito ótico para dar vida a suas pinturas. As cores complementares são vermelho/verde, amarelo/roxo e azul/laranja.

Nas mandalas, a proximidade das cores complementares pode sugerir a tensão dos opostos. Por exemplo, o vermelho (energia) competiria com o verde (controle). O amarelo (autonomia), quando próximo do roxo (ligação com a mãe), pode sugerir o choque entre o desejo de independência e o hábito de contar com os pais. O azul (zelo) perto do laranja (empenho) pode simbolizar o conflito entre o desejo de relacionar-se e a ambição da conquista.

As relações indicadas pelo círculo são diretrizes úteis para o entendimento das cores em nossas mandalas. Considero especialmente proveitoso observar os significados das cores primárias que com-

põem as secundárias. O choque de cores opostas pode nos oferecer pistas para entender conflitos pelos quais estamos passando. Devemos lembrar que algum conflito faz parte da vida, assim como as cores berrantes podem dar às nossas mandalas uma vitalidade agradável.

Nossa vida não está tão intimamente entrelaçada com os ritmos naturais quanto a de nossos ancestrais. Mesmo assim, temos consciência do ambiente natural. Ele influencia os nossos pensamentos sobre as cores, mesmo que estejamos, na maioria dos casos, inconscientes dos seus efeitos sobre nós. Uma evidência da sensibilidade que temos em relação ao mundo natural é a Disfunção Afetiva Sazonal, associada com a diminuição da luz natural durante o inverno.

Cada uma das quatro estações possui uma gama de cores que as tornam distintas entre si.* A passagem ordenada das cores sazonais pode às vezes representar nosso próprio processo de desenvolvimento psicológico. Projetos, preocupações e relacionamentos surgem e se desfazem de acordo com um ritmo natural que reflete o das estações. Associar as cores das suas mandalas com as estações que representam é outra maneira de entender as escolhas que você fez.

A primavera está associada com os tons pastéis vivos e frios: amarelo, rosa, alfazema. Verde é uma cor primaveril, especialmente suas tonalidades opacas. O violeta (roxo) também costuma ser identificado com a primavera. Nas mandalas, essas cores podem indicar algo novo, jovem e cheio de potencial.

As tonalidades do verão incluem o verde, o amarelo-ouro, o laranja, o vermelho, o pêssego e o azul-celeste. As cores estivais possuem uma característica fecunda, cálida, vibrante. É como se cada uma tivesse uma pequenina gota de amarelo-ouro, a cor do sol, que domina essa estação. Quando as cores do verão aparecem nas suas mandalas, procure reparar se elas indicam a realização, abundância ou maturidade de algo.

As cores do outono, segundo a maioria, são o marrom, o laranja, o dourado e o castanho. Elas evocam os sentimentos relacionados

* As associações entre estações e cores são baseadas nos resultados de questionários preenchidos por 294 participantes de conferencias sobre religião e psicologia promovidas pela Jornada para a Totalidade nos anos de 1988 e 1989.

com a colheita: a felicidade pelo amadurecimento e rendimento da safra e, ao mesmo tempo, a tristeza por ter passado o entusiasmo da estação do crescimento. A presença das cores outonais nas mandalas pode sugerir que você está colhendo os frutos de um período de evolução pessoal. Essas cores também podem ser uma advertência para que se dê atenção a esse doloroso processo natural de passamento dos modos de ser familiares, a conclusão de projetos ou o cumprimento de obrigações.

As cores do inverno são o preto, o branco e o cinza. Essas cores nos trazem a imagem de dias frios com um céu cinza, longas noites escuras e o brilho da neve. Nas mandalas podem expressar um período inativo, de repouso, no ciclo interior de crescimento. Mesmo que as mandalas com cores de inverno pareçam frias e desapaixonadas, há nelas a mensagem de que os primeiros sinais da primavera começam a despertar sob a neve do inverno.

As cores foram úteis expedientes didáticos em épocas e lugares em que a palavra escrita era rara. Os padrões naturais das cores da natureza forneceram uma estrutura capaz de organizar as percepções da psicologia popular. O amarelo, o verde, o preto e o branco são freqüentemente utilizados como aspectos do círculo mágico dos índios norte-americanos (Storm, 1973). É possível que os antepassados desses índios associassem as quatro direções com as quatro estações, vinculando as cores sazonais com as cores de cada direção.

O círculo mágico é um dispositivo usado para ensinar lições de vida e moral, e para mostrar o lugar do indivíduo na comunidade. Trata-se de um círculo assinalado pelas quatro direções, dispostas como os pontos cardeais numa bússola. A cada direção é atribuída uma cor. O norte é branco, o leste é amarelo, o sul é verde e o oeste, preto. Cada direção possui suas características próprias, abarcando lições a ser aprendidas, compreensões intuitivas a adquirir ou habilidades a dominar.

A tradição dos índios norte-americanos atribui uma visão de mundo diferente a cada direção. O leste (amarelo) é a direção da iluminação. É como a primavera, o raiar do dia e a descoberta incipiente do conhecimento. O sul (verde) é o lugar da confiança e da inocência: Ele se assemelha ao verão, à plenitude do meio-dia e ao

período gerador de vida. O oeste (o preto) é o lugar da introspecção. Como o outono, a tarde e a meia-idade, ele transmite a necessidade natural de rever e abandonar. O norte (branco) é o lugar da sabedoria. Sugere a alva neve do inverno, as longas horas da escuridão noturna iluminadas por uma lua brilhante e o precioso tesouro da sabedoria.

De acordo com o caminho do círculo mágico, toda pessoa vem ao mundo com a compreensão de pelo menos uma das direções. O desafio da vida é aprender as lições das outras, dominando cada uma para progredir rumo à sabedoria. Hyemeyohsts Storm explica que

> qualquer um cuja percepção abarque apenas uma dessas Quatro Grandes Direções será simplesmente um homem incompleto. Por exemplo, aquele que possui somente o Dom do Norte será um sábio. No entanto, será um homem frio, sem sentimentos. E o indivíduo que viver apenas no Leste terá a visão clara e sagaz da Águia, mas nunca chegará perto das coisas. Esse homem se sentirá à parte, acima da vida, e nunca entenderá ou acreditará que pode ser tocado pelas coisas.
>
> O homem ou a mulher que percebe unicamente a partir do Oeste remoerá o mesmo pensamento repetidas vezes e sempre ficará indeciso. E se a pessoa tiver somente o Dom do Sul, verá tudo com os olhos de um Camundongo. Estará muito próxima do chão e será por demais míope para ver qualquer coisa que não esteja bem à sua frente, tocando a ponta do seu nariz. (1973, 6)

Trazer dentro de si as quatro direções em equilíbrio é uma maneira de se tornar uma pessoa total, em harmonia com a natureza. De acordo com Storm:

> Depois de termos aprendido o Dom Inicial, nosso Primeiro Lugar no Círculo Mágico, devemos Progredir Procurando o Entendimento de cada um dos Quatro Grandes Caminhos. Somente desse modo podemos nos tornar Plenos, capazes de ter Equilíbrio e Decisão naquilo que fazemos. (Ibid., 6-7)

Quando o branco, o verde, o amarelo ou o preto aparecem em suas mandalas, lembre-se das lições de cada uma dessas cores, como é ensinado pelo círculo mágico. As cores são o portão de entrada para penetrar nos ensinamentos dos índios sobre as quatro direções.

Agora, voltemo-nos para outro sistema de relações de cores,

baseado na sabedoria popular da Índia. Nesse país, o pensamento espiritual e o psicológico estão entrelaçados de uma maneira que parece estranha a nós ocidentais. Tão antigas que sua origem é anterior ao início dos registros históricos, essas idéias provavelmente se fundamentam numa cuidadosa introspecção. Curiosamente, os psicólogos contemporâneos têm formulado teorias sobre a hierarquia das necessidades humanas que não são diferentes do pensamento indiano tradicional. Para entendermos o papel das cores na tradição oriental, primeiramente descreveremos em poucas palavras o sistema conhecido como ioga kundalini.

De acordo com a ioga kundalini, uma energia invisível flui pelo corpo, através de certos canais. Atribui-se maior importância ao fluxo energético ascendente que vai da base da coluna vertebral ao alto da cabeça. Acredita-se que ao longo desse canal haja certos pontos no-dais que concentram e transformam a energia. São os chamados chacras.



Cada chacra está associado com uma tarefa evolutiva. O cumprimento de uma tarefa dá a sensação de que a energia da kundalini flui mais livremente no sentido ascendente, na direção dos desafios do chacra seguinte. Há sete chacras, separados por uma distância de alguns centímetros, que se distribuem ao longo da coluna vertebral e em alguns pontos da cabeça. Os chacras inferiores estão associados

com a sobrevivência e com as necessidades básicas. Os chacras superiores relacionam-se com o despertar espiritual. Não se podem abrir por completo estes últimos até que os primeiros estejam purificados.

Cada chacra tem uma cor que lhe é atribuída na ordem do espectro: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. O primeiro chacra, localizado na base da coluna vertebral, está associa¬do com o vermelho, "a cor do sangue, da paixão secreta" (Jung, 1976b, 11). O chacra seguinte, situado alguns centímetros abaixo do umbigo, é laranja, "a cor da alvorada ou dos últimos raios do sol" (p. 11). Subindo pela coluna vertebral, encontramos o chacra locali¬zado na região do plexo solar. Jung o descreve como "o lugar onde nasce o sol" (p. 23). Sua cor é amarela.

A cor do chacra seguinte, localizado perto do coração, é o verde. Subindo alguns centímetros, encontramos, na região da garganta, o quinto chacra, de cor azul. O sexto fica situado na fronte, num ponto entre os olhos e acima deles. Sua cor é o índigo. No topo da cabeça está o chacra da coroa, de cor violeta (muitas vezes mostrado como alfazema).

As preocupações daquele que trabalha com energias do primeiro chacra estão relacionadas com necessidades básicas de sobrevivência e com a saúde física. Esse chacra está associado com as experiências da infância. Quando a cor vermelha aparecer em sua mandala, vale a pena considerar se ela não está dizendo algo sobre a sua saúde. Talvez haja uma doença que precise ser tratada com mais cuidado ou acúmulo de tensões que começam a afetar seu bem-estar físico. Tenho observado que mulheres em período de menstruação tendem a utilizar mais o vermelho. Essa cor também evoca épocas em que as necessi-dades básicas de segurança não eram atendidas.

O segundo chacra relaciona-se com o desenvolvimento da autonomia. Sua cor é o laranja. Kellogg afirma que esse chacra parece estar relacionado com as experiências de crianças que estão começan¬do a andar. O sentido de autovalorização, julgamentos sobre os efeitos de nossas ações sobre o ambiente, bem como a identificação do sexo são próprios dessa fase do desenvolvimento. O aparecimento dessa cor numa mandala pode revelar uma preocupação contínua nessas áreas ou anunciar a reelaboração de algumas das escolhas feitas bem no início da vida.

O terceiro chacra, localizado atrás do umbigo, está associado com a autoconsciência ou com a emergência do ego como ponto de referência. A cor desse chacra é o amarelo. Suas preocupações fazem lembrar as experiências da criança que deixa o lar e vai para a escola. As questões dessa fase estão relacionadas com a independência e com a capacidade de aprender, pensar e planejar. Uma efetiva interação com o ambiente é importante para a pessoa que trabalha com as energias do terceiro chacra. Nas mandalas, o amarelo pode revelar que chegou o momento certo para aprender. Expressa também o despertar da consciência sobre algo, ou a disposição para manter um ponto de vista pessoal. Pode também estar relacionado com lembranças de antigos eventos em que havia liberdade de ação.

O quarto chacra, próximo do coração, está associado com o cuidado das outras pessoas. Sua cor é o verde. Os desafios da adolescência e do começo da fase adulta parecem estar ligados a esse chacra. Questões relevantes incluem a renúncia às reivindicações inconscientes sobre os pais, a capacidade de cuidar de si próprio e dos outros, e a maturidade para relacionar-se sexualmente com outra pessoa. Nas mandalas, essa cor talvez anuncie a chegada da plena maturidade. Pode também indicar um reencontro com antigas experiências relacionadas com esse período do desenvolvimento da personalidade (DiLeo, Graf e Kellogg, 1977).

O quinto chacra fica na garganta. A cor a ele atribuída é o azul. A capacidade de amar sem receber nada em troca é o desafio associado com esse chacra. Ele também está associado com o ato de partilhar dons, talentos e habilidades sem esperar recompensas. O quinto chacra relaciona-se com o progresso da consciência espiritual. Na tradição Togue, acredita-se que ele seja o portão de entrada para o retorno à união com o eu maior, o Atman. Portanto, nas mandalas, o azul pode sugerir o despertar da natureza espiritual.

A consciência espiritual torna-se mais profunda no sexto chacra, localizado logo acima dos olhos e entre eles. Suas energias parecem estar relacionadas com o desenvolvimento da intuição, às vezes chamada de terceiro olho. Sua cor é o azul-escuro. O desafio desse chacra é integrar o sentido de ordem atemporal que há por trás dos eventos à consciência do ego pessoal finito. A presença dessa

cor nas mandalas pode ser um sinal de que há uma percepção dessa realidade mais profunda.

O sétimo chacra está situado no topo da cabeça. Sua cor é o roxo, o violeta ou o alfazema. Na tradição iogue ele está associado com a capacidade de transcender a existência individualizada e expe-rimentar uma ligação mística com o cosmos. Quando aparece nas mandalas, o alfazema pode simbolizar uma experiência culminante do passado recente ou do futuro próximo. Essa cor também faz lembrar o estado de bem-aventurança da infância, revisitado como um lugar benéfico, de descanso ou de inspiração.

As cores do sistema de chacras são as do arco-íris. Alguns de nós podem criar mandalas que incorporam todas essas cores de uma só vez. Há um encanto especial nessas mandalas. Segundo Kellogg, elas revelam um estímulo intenso que pode ser benéfico à saúde. Ela chama isso de "experiência do arco-íris" (1977, 125). Kellogg escre-veu que "ao desenvolver a compreensão do simbolismo do arco-íris, o indivíduo toma consciência da chuva e de seus aspectos fertilizan-tes, e passa a ver o arco como uma espécie de vagina cósmica... O arco-íris significa um novo nascimento em circunstâncias mágicas" (1978, 81). Criar uma mandala de arco-íris é como ativar os sete chacras de uma só, vez. A pessoa sente uma profunda reordenação na sua visão de' si mesma e de suas experiências passadas, em certos casos acompanhada de uma sensação de renascimento.

O círculo e o espectro das cores oferecem sistemas úteis para o entendimento das cores. No entanto, há duas cores importantes que não aparecem em nenhum deles: o preto e o branco. Alguns artistas lhe dirão que o preto é a ausência de todas as cores. Outros, que ele contém todas elas. O mesmo pode ser dito a respeito do branco. Qual o significado dessas duas cores nas mandalas?

Em certo sentido, o preto e o branco são cores complementares. A presença de unia implica a outra, do mesmo modo que as trevas sugerem a luz, seu oposto. Tradicionalmente, o preto e o branco simbolizam os opostos trevas/luz. Servem também como metáforas para outras oposições.

Quando são colocadas juntas nas mandalas, essas duas cores podem indicar que você está sofrendo uma tensão dos opostos. Man-

dalas cujas cores se restringem ao preto e branco sugerem uma visão de mundo fria e intelectual. De um modo geral, as cores representam emoções. Sua ausência, portanto, sugere que temporariamente essas emoções estão ocultas. Isso pode acontecer quando fortes sentimentos são gerados por conflitos, o que faz que o corpo ordene uma pausa provisória para recuperar-se.

Assim corno muitos mitos da criação começam com a separação das trevas e da luz a partir do caos, as mandalas em branco e preto podem significar também um novo começo. Essas mandalas sugerem uma simplicidade essencial em que todo o supérfluo foi eliminado. Embora difícil de ser atingida, essa simplicidade é necessária para dar lugar a algo novo. A criação desse tipo de mandala pode ser um sinal de que o caos foi depurado e de que a psique está preparada para receber uma semente que florescerá num renovado envolvimento com a vida.

O branco e o preto são fundamentais na teoria das cores de Goethe, cujo romantismo filosófico se baseava nas tradições clássicas. O profundo amor que sentia pela natureza fez dele um observador meticuloso das cores no mundo natural. Goethe também fez experiên-cias em laboratório para demonstrar suas idéias sobre a cor em con-dições controladas.

Sua teoria das cores baseia-se nas propriedades da luz e da escuridão. De acordo com o escritor alemão, todas as cores estão incluídas entre os opostos: absoluta escuridão (o preto) e pura luz (o branco). Ele escreve que "a luz e as trevas, o brilho e a obscuridade, ou, se se preferir uma expressão mais geral, a luz e sua ausência, são necessários para a produção da cor" ([1840] 1970, lvi). As cores fluem organicamente de uma para outra à medida que as proporções de luz e escuridão se alteram. Goethe considerava o preto um símbolo da matéria e o branco um símbolo do espírito. Quando é preenchida pelo espírito, a matéria se transforma. A chegada da luz à escuridão sugeria para Goethe o processo pelo qual o espírito penetra na matéria.

Quando se acrescenta luz às trevas, como acontece com o nascer do sol na alvorada, o preto se transforma em azul. Goethe via a luz do preto tornando-se azul como uma metáfora da espiritualização da matéria. Inversamente, a descida do espírito à matéria é ilustrada pelo

escurecimento do branco em amarelo. Para Goethe, o azul e o amarelo representam o corpo e a alma dos seres humanos.

O verde é produzido pela mistura, em proporções iguais, do azul e do amarelo. Esse fato, para Goethe, era uma prova de que os seres humanos podem alcançar um estado de harmonia promovendo, dentro de si próprios, o equilíbrio entre o corpo e a alma. Uma vez que o azul e o amarelo derivam do preto e do branco, o verde pode ser visto como a solução dos opostos, simbolizados pelas trevas e pela luz. Goethe achava que a posição central do verde na hierarquia das cores explicava a sensação de harmonia que ele transmite.

A cor vermelha aparece à medida que o amarelo escurece e o azul clareia. Esse escurecimento do amarelo para o vermelho pode ser observado adicionando-se gradualmente a um líquido porções cada vez maiores de corante amarelo. Goethe escreve que "o vermelho mais intenso e puro (...) é produzido quando os dois extremos do amarelo-vermelho e do azul-vermelho estão unidos" ([1840] 1970, lvi-lvii).

A hierarquia das cores de Goethe nos ajuda a entender a íntima ligação que há entre o azul (o maternal) e o preto (a base do ser). Relação semelhante ocorre entre o amarelo (o pai) e o branco (o vazio sem forma e sem cor). Quando, numa série de mandalas, o preto e o branco são seguidos do azul e do amarelo, pode-se estar diante de uma solução especial de opostos. Esse movimento, segundo a teoria de Goethe, é um passo na direção do centro, da harmonia. O azul e o amarelo podem expressar a compreensão de opostos na escala huma-na, em termos de masculino e feminino. A conceituação desses opos-tos como masculino/feminino abre para nós a possibilidade de resol-ver a oposição mediante um casamento interior sagrado que produz uma nova unidade simbolizada pela cor verde.

A teoria de Goethe relaciona a cor com os ritmos dinâmicos da natureza. Todo o sistema firma-se numa conceituação das dualidades da natureza, simbolizadas pelos opostos trevas/luz. Para ele, todas as coisas estavam ou se separando de um estado de unidade ou seguindo em direção a ele:

> Dividir o que está unido, unir o que está dividido, essa é a vida da natureza; é a eterna sístole e diástole, o eterno colapso e expansão, a

> inspiração e a expiração do mundo em que vivemos e nos movimenta¬mos. (Ibid., 293-294)

A teoria de Goethe pode ajudá-lo a ver o movimento da sua própria vida psíquica, refletida nas suas mandalas, à medida que se vai da diferenciação entre o preto e o branco, passando pelo azul e pelo amarelo, até a unidade do verde, voltando novamente ao preto e branco.

A próxima família de cores que descreveremos aqui é anterior a Goethe. Faz parte de um sistema que foi rejeitado na época do racionalismo por ser considerado não-científico. Sua importância para o homem moderno foi revelada por Jung. Trata-se do simbolismo de cores da alquimia.

A alquimia é um conjunto de fórmulas e procedimentos que visa a criação de substâncias valiosas a partir da matéria inferior. Atividades como a calcinação, a dissolução e a coagulação eram executadas em recipientes hermeticamente fechados. Jung acreditava que as experiências alquímicas eram na verdade uma projeção da experiência psicológica de evolução pessoal, que ele chamava de individuação. Conseqüentemente, a obra alquímica pode ser interpretada como uma metáfora do desdobramento da psique rumo à totalidade. Nas palavras de M. Esther Harding:

> O recipiente hermético é o próprio indivíduo. Nele, os muitos pedaços de material psíquico espalhados por todo o seu mundo devem ser recolhidos e fundidos numa só coisa, do que resulta uma nova criação. Nele deve ocorrer a união dos opostos chamada pelos alquimistas de coniunctio ou casamento. (1973, 431)

Muitos processos são mencionados nas referências alquímicas. Edward Edinger (1990) destacou quatro deles por considerá-los especialmente esclarecedores para aqueles que vêem a alquimia como uma metáfora da evolução psicológica. São eles: calcinado (calcinação), soludo (solução), coagulado (coagulação) e sublimado (sublimação). Cada estágio põe em movimento a prima materia, a partir de seu ponto inicial, mediante uma operação regida por cada um dos quatro elementos: fogo, água, terra e ar. Cada operação simboliza uma trans-formação interior, psicológica. A cada procedimento estão associadas determinadas cores. Comparando-se as cores que aparecem nas man-

dalas com as do processo alquímico, obtêm-se algumas informações sobre as energias que moldam a experiência interior no momento.

Dizia-se que a prima materia com a qual se iniciava o processo era de uma cor escura e indefinida. O primeiro passo do procedimento alquímico requer que a prima materia esteja fechada hermeticamente num recipiente. Harding observa que alguns textos alquímicos mos¬tram o selo de fechamento sendo colocado por um homem e uma mulher juntos. Do ponto de vista da psicologia, isso mostra a im-por¬tância de empenhar os aspectos masculino e feminino do indivíduo no trabalho de transformação. As cores vermelha (homem) e branca (mulher) estão associadas com esse par.

Juntos numa mandala, o vermelho e o branco podem anunciar a constelação do recipiente alquímico, que em termos psicológicos tal-vez seja uma experiência de um obstáculo ou de frustração de desejos. Selar a prima materia no recipiente alquímico é o primeiro passo rumo à transformação. Isso significa continuar com a frustração.' O material adquire uma cor negra. Esse estágio é o nigredo. Em termos de desen-volvimento pessoal, é nesse momento que se enfrenta o lado negro, uma etapa desagradável mas necessária para a aceitação da própria sombra. As mandalas muito escuras possivelmente refletem esta fase necessária da individuação: um período em que o ego se sente ferido, a auto-estima é baixa, e não é rara a depressão.

A calcinado é o próximo passo do trabalho alquímico. Essa etapa requer a calcinação do material a altas temperaturas (vermelho). Antes de chegar. ao vermelho radiante, a prima materia escurecida clareia para o púrpura. Algumas fontes descrevem as cores iridescen¬tes, à medida que o calor aumenta, como uma cauda de pavão. O aparecimento dessas cores nas mandalas sugere a transformação da psique mediante uma espécie de cozimento psicológico energizado por uma emoção intensa e contida. Quando o vermelho apresenta uma tonalidade ígnea, pode ser considerada a possibilidade de que o fogo transformador da psique de-terminou a escolha dessa cor.

Quando o fogo se extingue, tudo o que resta são cinzas brancas, chamadas pelos alquimistas de "terra branca folheada". Essas cinzas contêm a essência daquilo que foi queimado. Conservam assim tudo o que é necessário,para continuar o processo alquímico de refinarnen-

to. Nas mandalas, o branco pode significar que o ego está sobreviven-do a uma provação das energias arquetípicas do inconsciente. Ele sugere a emergência da noite escura da alma para um novo modo de ser, não experimentado, desconhecido.

Os alquimistas prescrevem a mistura das cinzas com água. Esse é o processo de solutio. O que antes era sólido e irredutível agora é homogeneizado, podendo livremente interpenetrar o meio líquido. Essa imagem corresponde ao retomo a um nível anterior de atuação. Uma regressão temporária pode ser útil para o reordenamento do conteúdo da consciência. Se o azul, a cor da água, for proeminente em nossas mandalas, talvez o processo de solutio esteja atuando na psique.

Para criar, a partir da solução, uma substância nova e refinada, os alquimistas empregavam o processo da coagulado. Para tanto, às vezes utilizavam o enxofre. Esse elemento é amarelo e inflamável, atributos que ele compartilha com o sol. Recorde-se que no simbolis-mo psicológico o sol representa a consciência. Combinando essas duas imagens, Jung escreveu: "O enxofre representa a substância ativa do sol, ou, em termos psicológicos, o fator motivador da cons-ciência..." (1976', 151)

A presença do amarelo nas mandalas pode indicar que o dinamismo da consciência, ou seja, a vontade, se encontra ativado. Aquilo que era vago e indistinto na psique pode tornar-se claro, significativo e substancial. O ego, ferido e eclipsado no nigredo, brilha mais uma vez como o portador de uma consciência expandida.

A sublimado é a operação em que a matéria sólida passa diretamente ao estado gasoso. Edinger afirma que essa operação é uma metáfora do movimento dinâmico entre os opostos. Quando uma pessoa toma consciência, repetidas vezes, de seus aspectos contradi-tórios, é possível que adquira uma noção de centro. Edinger explica que

> a repetição do circuito de todos os aspectos de um ser aos poucos gera a consciência de um centro transpessoal que une os atores conflitantes. Há um trânsito através dos opostos, que são vivenciados várias vezes alternadamente, o que resulta por fim em sua reconciliação. (1990, 143)

A junção de cores complementares (vermelho/verde, laranja/roxo, azul/amarelo, preto/branco) expressa a oscilação entre os opostos.

O aparecimento desses pares de cores nas mandalas pode indicar a tomada de consciência dos aspectos opostos da psique. Com a constelação da natureza contraditória do indivíduo vem a possibilidade de solucionar, de forma diferente, e mais completa, essas facetas da personalidade. As cores nas mandalas refletirão o padrão em mudan-ça, o que às vezes,precede a capacidade de entendimento.

A conclusão da obra alquímica é o casamento místico dos opostos, a coniunctio. A unidade desse matrimônio revela o tesouro almejado pelos alquimistas. Esse casamento ocorre porque a diferenciação dos opostos (espírito/matéria, consciente/inconsciente, bem/mal) foi bem-sucedida. Os opostos podem então reconciliar-se numa união que permite a continuidade da existência particular de cada um; e, para¬doxalmente, tornam-se parte de um todo maior e mais inclusivo. Enquanto o trabalho começa quando um homem e uma mulher comuns selam o recipiente, os alquimistas imaginavam essa união final como o casamento de um par real.

Harding descreve o par tão vital para .a consumação bem-sucedida do trabalho alquímico:

> ...o rei, isto é, o ouro ou espírito, deve ser purificado três vezes; ...Ela própria [a rainha, ou o corpo] também deve passar por uma purifica¬ção, normalmente representada como uma lavagem ou banho, pela qual ela é transformada de terra negra, o nigredo, em terra branca, ou prata. Assim, um outro texto, referindo-se ao casamento ou inseminação, diz: "Semeai o vosso Ouro na Terra Branca." (1973, 451-452)

E ela esclarece o significado do casamento místico do ponto de vista da evolução pessoal:

> Psicologicamente, isso com certeza se refere ao fato de que a união do corpo com o espírito, ou do consciente com o inconsciente, pode ser tentada com segurança somente quando ambos tiverem passado por uma purificação realizada nos estágios anteriores da análise, em que o caráter consciente e o inconsciente pessoal são, examinados e ordena¬dos. (1973, 452)

Em outras palavras, devemos nos dedicar atentamente ao trabalho interior para que possamos ser recompensados com o casamento mís-tico dentro de nós mesmos.

As cores associadas com o casamento sagrado dos opostos são mencionadas nos escritos alquímicos a que se referem Jung (1976a, 1974), Harding (1973) e Edinger (1990). Tons de vermelho, amarelo-avermelhado, ou a cremosa transformação do vermelho e do branco em rosa indicam a coniunctio. Quando essas cores aparecem nas mandalas, o indivíduo pode estar usufruindo de um momento próximo da totalidade, conquistado arduamente em estágios anteriores de progressão pessoal e de sustentação da tensão dos opostos para expandir a consciência. Trata-se de um estado de graça. Ele nunca permanece por muito tempo, mas a sua lembrança é levada como semente para a prima materia com a qual trabalharemos ao começarmos o ciclo mais uma vez.

Antes de passarmos para o próximo capítulo, onde abordaremos as formas nas mandalas, há algumas informações adicionais sobre as cores que eu gostaria de dar. Elas se baseiam em importantes combinações de cores identificadas por Joan Kellogg em seu trabalho clíni¬co com mandalas. Embora o nosso interesse seja a evolução pessoal, e não a informação clínica, as observações de Kellogg podem forne¬cer mais alguns dados aos nossos estudos. Quando essas combinações de cores forem encontradas nas mandalas, talvez seja útil atentar para os significados que Kellogg lhes atribui e considerar a sua relevância em alguns casos específicos.

De acordo com Kellogg (1978), 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 físicos e emocionais. 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 que você tome 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 explosiva. 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 dragão 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.

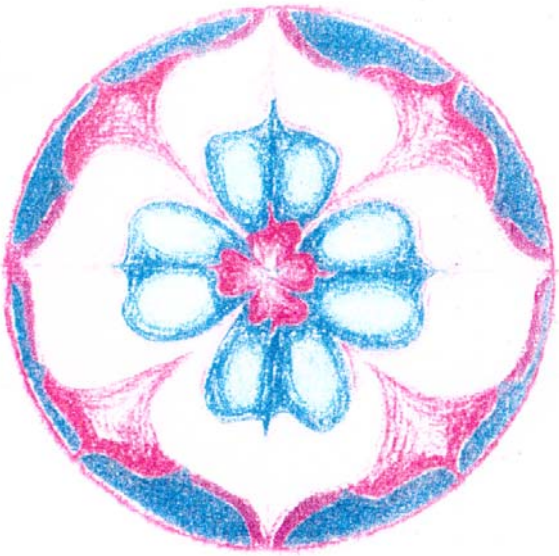
> O vermelho e o azul-escuro separam-se do roxo-escuro original apenas para se tornarem antagonistas. O conflito é finalmente resolvido quando o ego e a autoconsciência nascem no sol do eu, o amarelo. (1978, 58)

Nas mandalas, o uso do amarelo com o preto ou o azul-escuro revela vulnerabilidade à inflação alternando-se com uma baixa autoestima. "A postura expansiva do ego é constantemente ameaçada pela polaridade oposta. Ou se é Tudo (...) ou absolutamente Nada" (ibid., 75). O amarelo com o preto ou com o 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.

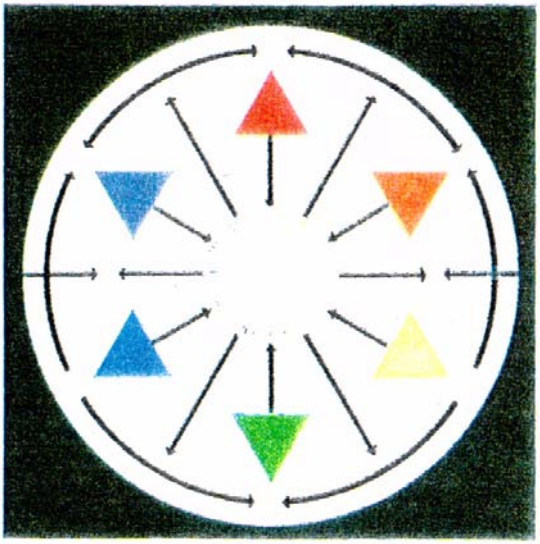
Segundo Kellogg, o vermelho e o verde juntos nas mandalas indicam conflito. Por exemplo, o vermelho pode simbolizar necessidade, e o verde, representar o controle parental, que inibe a expressão dessa necessidade. Para muita gente, o vermelho e o verde estão associados com o Natal. As emoções intensas muitas vezes contradi-tórias que experimentamos nesse período parecem estar associadas com essa combinação de cores. Há casos em que ela é um sinal de que devemos acalentar a nossa criança interior.

Este capítulo apresentou breves descrições de diferentes sistemas de relações de cores. Foi uma tentativa de mostrar que, nas mandalas, as cores têm um outro nível de significado determinado

por suas inter-relações. Assim como os significados sugeridos no capítulo anterior, estes sistemas de cores não pretendem ser regras inflexíveis. Eles apenas fornecem diretrizes que podem mostrar-se úteis para a compreensão dos significados nas mandalas. O verdadei-ro teste para verificar se um significado é ou não o correto, você faz observando se ele promove ou não o seu processo de evolução pessoal. À medida que as mandalas se revelam, temos a oportunida-de de confirmar nossas intenções e de aprofundar nossa compreensão sobre o vocabulário das cores.



GRAVURA 1 *Flor do Mar*, uma mandala criada por uma mulher de meia-idade.



GRAVURA 2 O circulo das cores.



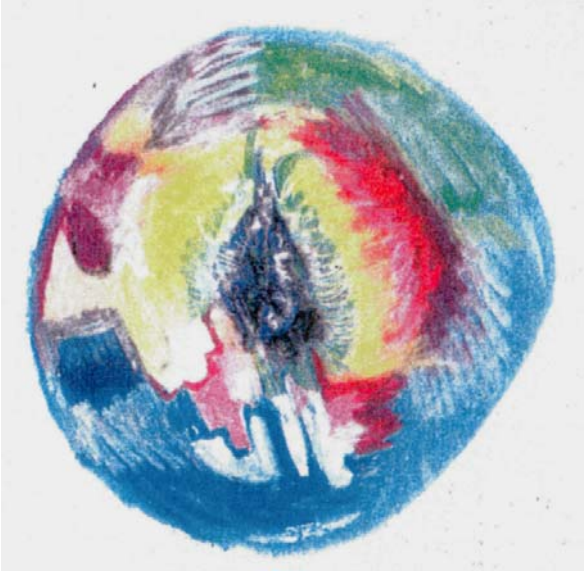
GRAVURA 3 A mandala de Debbie acompanhava a tomada de uma grande decisão.



GRAVURA 4 A primeira mandala de Nita Sue prevê uma intensificação do conflito.



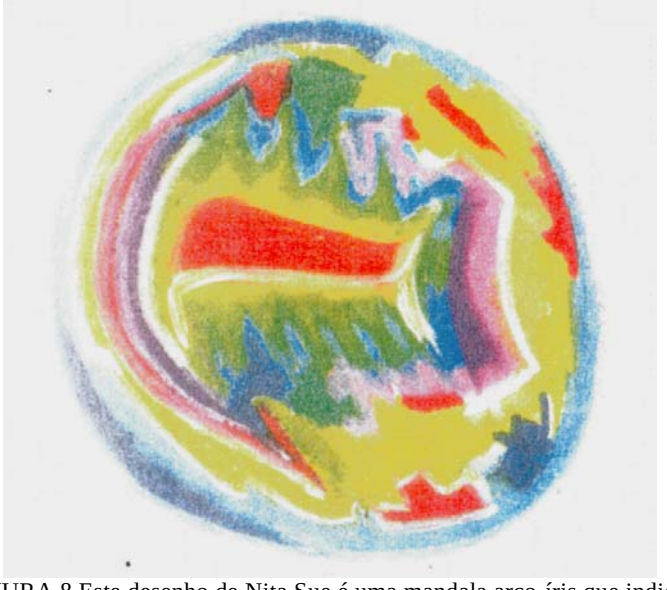
GRAVURA 5 Na segunda mandala de Nita Sue, a flor encerrada na caixa preta sugere um processo de transformação interior.



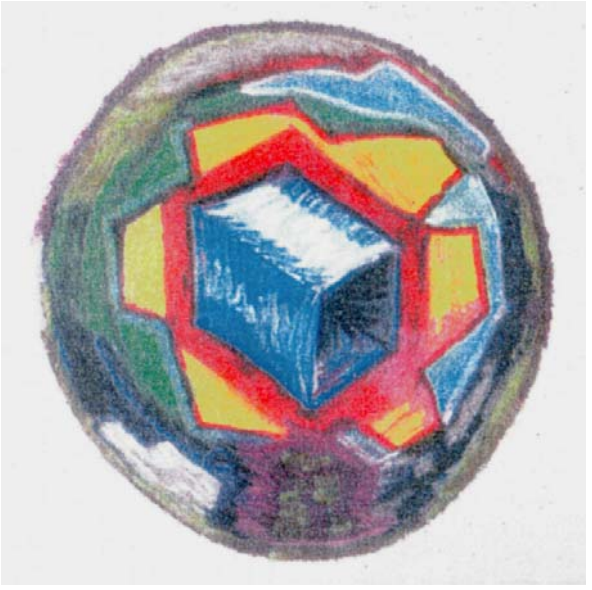
GRAVURA 6 Uma forte pressão provocou um rasgo no centro desta mandala feita por Nita Sue. Esse ato destrutivo foi acompanhado de um avanço para novos modos de ser.



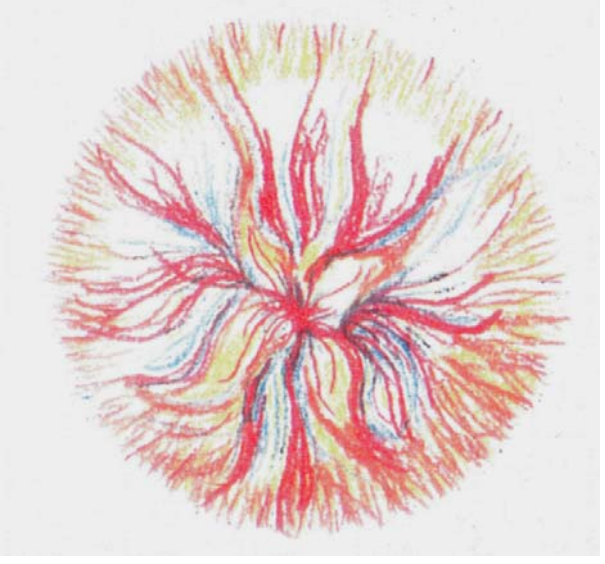
GRAVURA 7 A próxima mandala de Nita Sue mostra a modificação dos limites do ego numa nova configuração simbolizada por um "olho" que representa o "eu".



GRAVURA 8 Este desenho de Nita Sue é uma mandala arco-íris que indica um

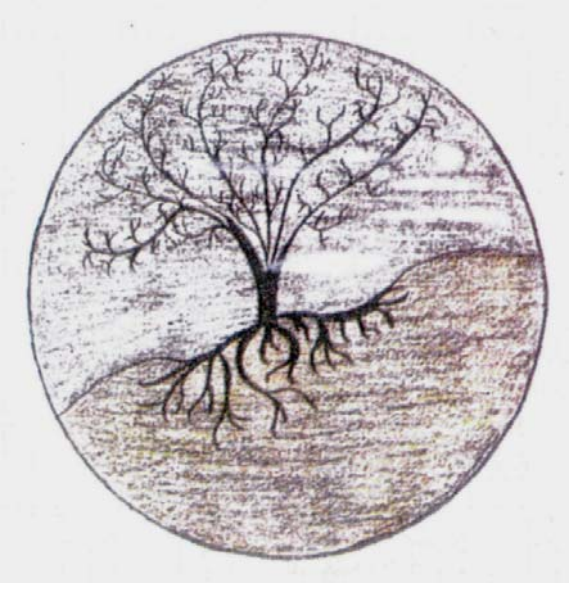


GRAVURA 9 A última mandala de Nita Sue mostra a consolidação do seu trabalho interior.

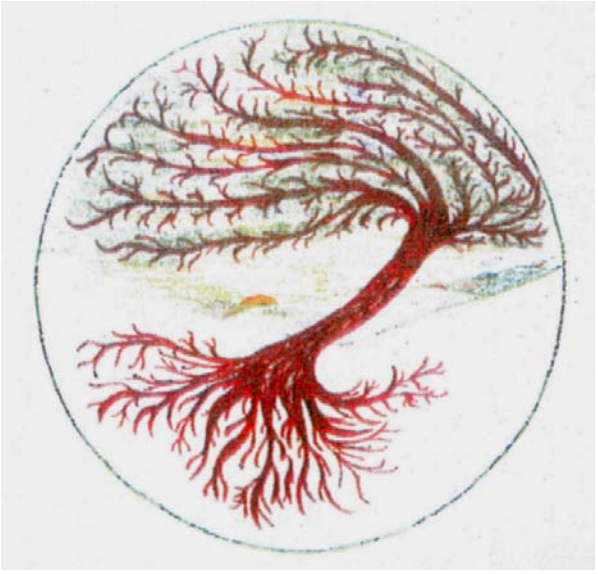




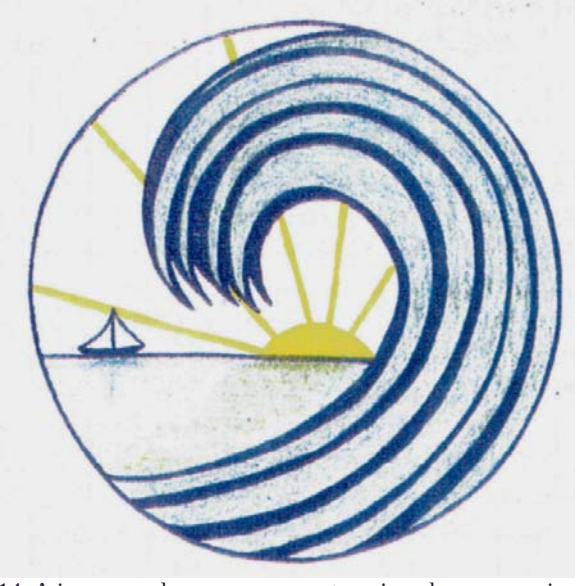
GRAVURA 11 Marilyn criou sua segunda mandala para ajudar a conter sua energia.



GRAVURA 12 As primeiras mandalas-árvore de Laurie eram figuras sem folhas iluminadas pela lua.



GRAVURA 13 Nesta mandala de Laurie, a árvore se projeta para preencher o espaço dentro do círculo.



GRAVURA 14 A imensa onda suspensa e prestes a inundar o pequenino barco simboliza o encontro de Laurie com a morte.



GRAVURA 15 Laurie utilizava as mandalas como visualizações positivas durante os tratamentos de radiação contra o câncer.



GRAVURA 16 A última mandala-árvore de Laurie reflete sua ressurreição de um estado de proximidade da morte.

5 NÚMEROS E FORMAS

Quando ajusta o microscópio para focalizar o mundo unicelular, o biólogo atenta para as formas que estão sob as lentes. Os formatos distintos ajudam-no a identificar plantas e animais minúsculos. Quando olhamos as mandalas, parecemos um pouco com o biólogo: também procuramos entender algo pelo estudo das formas. Com paciência e dedicação, podemos começar a discernir o seu significado em nossas mandalas.

As formas compõem-se de linhas e cores. (Ver nos Capítulos 3 e 4 informações sobre as cores.) As características de uma linha refletem a tosão muscular do nosso corpo. Quando estamos sob o domínio das emoções, essa tensão tende a ser maior. Em conseqüência disso, exercemos certa pressão ao traçar as linhas, tomando-as fortes. Quando nos sentimos cansados, enfraquecidos por uma doença ou deprimidos, traçamos linhas fracas, apagadas. O instrumento utilizado no desenho das linhas também influencia sua espessura. Quanto mais macio ele for, mais espessas serão as linhas.

As mandalas podem ser compostas de linhas curvas, retas, ou de ambas. As linhas curvas são desenhadas com mais freqüência pelas mulheres. As linhas retas são mais comuns nas mandalas masculinas. Para Kellogg,

> linhas curvas geralmente refletem um modo não racional de abordar a vida e uma maneira emocional de lidar com as situações. Elas são muito significativas no que diz respeito à feminilidade. Por outro lado, a linha reta costuma representar um modo racional de tratar os problemas. Ela é mais representativa de uma orientação masculina... (1977, 125)

A distinção entre linhas retas e curvas se aplica também às formas. Um triângulo, por exemplo, é composto de linhas retas e, portanto, sugere racionalidade "masculina". Uma flor desenhada com linhas curvas sugere emotividade "feminina".

A linha que circunda a mandala parece representar a fronteira psicológica que separa o indivíduo do ambiente e das outras pessoas. Jung observa que, nesse caso, uma linha espessa "denota endurecimento ou bloqueio com relação ao exterior" (1973b, 44). Kellogg concorda que um limite bem definido reflete uma postura defensiva, mas acrescenta que esses limites podem indicar também uma "pro-funda introspecção" (1977, 126). Um limite apagado ou inexistente sugere abertura com relação aos outros, sensibilidade a fatores am-bientais Ou, talvez, um sentido difuso de identidade pessoal. Uma linha fronteiriça visível mas não muito espessa em geral indica um sentido bem definido de identidade, com limites psicológicos entre o indivíduo e os outros claramente estabelecidos.

A maior parte das mandalas contém algumas formas; talvez mesmo muitas. Elas podem se sobrepor ou criar uma ilusão de profundidade. Aparecem em arranjos aleatórios ou em padrões ordenados. Observe a forma que aparece no centro de sua mandala. Ela provavelmente terá uma importância especial para você no momento. As formas que aparecem na metade inferior da mandala de um modo geral se relacionam com o material do inconsciente. Aquelas que surgem na metade superior geralmente simbolizam o que está mais próximo da consciência e que, portanto, é mais fácil de decifrar (Ver a página 52 para mais informações sobre a posição nas mandalas.) A variedade de formas nas mandalas não tem limite. Não há um desenho certo ou errado. A mandala é apenas o conjunto de cores e formas que você usa para preencher um círculo.

Ao analisar as formas da sua mandala, você deve considerar também os números. Às vezes inclui-se inconscientemente na manda-

la a forma.gráfica de um número. Por exemplo, um rabisco que se parece com o número nove. É mais freqüente, porém, que os números da mandala sejam um aspecto de outras formas. Uma flor de seis pétalas por ,exemplo, revela que o simbolismo do número seis é tão importante na sua mandala quanto o simbolismo da própria flor.

Contar o número de formas presentes na mandala pode ser útil para decifrar o seu significado. É só observar o número de pontas numa estrela, o número de "gotas cor-de-rosa", ou mesmo o número de cores que intuitivamente são escolhidas. Ao analisar o significado de um número, procure se lembrar de como era a sua vida na idade que corresponde a esse número.

Todas as linhas, números e formas que aparecem nas mandalas são importantes. Eles trazem informações precisas, relevantes e ilustrativas no momento em que aparecem. O ato de criar mandalas e de observar suas formas pode ser profundamente significativo. Talvez a pessoa fique satisfeita apenas com essa experiência, não desejando, no momento, ir além. No entanto, aprofundar-se nos significados de seus símbolos torna a experiência da mandala ainda mais gratificante.

Os significados simbólicos das formas nas mandalas em geral podem ser descobertos com algumas das técnicas simples de manter um diário descritas no Capítulo 2. Para estimular a intuição sobre esses símbolos, o restante deste capítulo é dedicado a descrições de alguns dos números e formas que ocorrem com mais freqüência nas mandalas. Para tanto, combinei o simbolismo tradicional da liturgia religiosa, da psicologia e da mitologia. A leitura dessas informações pode ajudá-lo a amplificar o significado dos seus símbolos.

UM

O número um representa o individual, a unidade e as origens. Ele simboliza o início de um processo. Como a semente única que dá origem à árvore, o um sugere o potencial para tornar-se muito mais. O fato de haver apenas uma forma ou desenho na mandala pode sugerir a existência de um potencial nascente que se expande com a psique.

O um, sendo o primeiro número, de certo modo representa todos os números. Como tem a capacidade de sugerir um número infinito de números, ele é um símbolo da unidade. Jung via o número um como "a unidade, o Um, Unidade-total, individualidade e não-duali-dade - não um numeral, mas um conceito filosófico, um arquétipo e um atributo de Deus, a mônada" (1965, 287).

O número um também representa um estado mental. Ele traduz um modo de pensar em que não há opostos. Tudo é vivenciado como uma unidade inconsútil, não interrompida por categorias. Por mais que isso possa parecer estranho, todos nós já experimentamos esse ponto de vista.

Em termos psicológicos, a experiência da unidade é algo pelo qual todos nós já passamos quando crianças (Jung, 1976[b]). Antes da separação de nossa identidade do mundo da experiência, tudo era um. À medida que as pessoas amadurecem, as funções do pensamento, do sentimento, da sensação e da intuição tornam-se diferenciadas e disponíveis à consciência. A tendência mental experimentada por uma pessoa para quem somente um das quatro funções é consciente ainda está muito próxima da mente do principiante. Como descreve Jung, esse é o tempo em que "o homem ainda participa singelamende seu ambiente num estado de inconsciência não crítica, submetendo-se às coisas como elas são" (citado em von Franz, 1986, 124).

Quando se cria uma mandala constituída por um só símbolo, ou desprovida de formas e preenchida apenas com uma cor, é possível que se esteja experimentando um estado de consciência semelhante ao descrito por Jung. Nesse caso, virão à tona sentimentos de quando se era bem jovem. O indivíduo poderá sentir-se passivo, feliz e amoroso. Quando adulto, ele identificará esse estado como transpessoal.

O número um também pode sugerir algo bem diferente: pode transmitir a essência da individualidade. Uma afirmação do tipo "Eu sou o número um" expressa um elevado grau de autoconsciência, e até de egoísmo, que muito difere da impressão mística da realidade. Todavia, esse ponto de vista expressa uma verdade que todos nós conhecemos: cada um de nós é um indivíduo distinto, único. O número um é um símbolo da singularidade do indivíduo, com seus potenciais únicos de ser e vir-a-ser. Ele simboliza a pessoa na íntegra.

É bom lembrar que todas as mandalas remetem ao significado do "um", pois cada uma é um desenho circular único. Como o número um expressa a idéia de unidade, totalidade e individualidade, criar uma mandala significa colocar diante de si uma imagem de si mesmo. É por isso que essa experiência é tão reconfortante: a manda-la, tal qual um espelho, reflete os fatos e as possibilidades da própria existência singular, a integridade e a totalidade do indivíduo.

DOIS

O número dois "divide, repete e engendra simetrias" (von Franz, 1986, 74). Gerhard Dorn, o alquimista, acreditava que o número dois surgiu no segundo dia da Criação, quando as águas foram separadas da terra. Mesmo antes do tempo de Dorn, na época de Pitágoras, o número dois era utilizado para simbolizar a matéria (von Franz, 1986).

A divisão entre água e terra é um afastamento da unidade primordial que assinalou o princípio. O dois tem sido o símbolo dessa primeira etapa de diferenciação, que parte da unidade e estabelece os opostos. Muitos consideraram essa etapa uma transição da harmonia em direção ao antagonismo. Portanto, o número dois, de acordo com Dorn, está associado com o "começo de toda a confusão, dissensão e antagonismo" (citado em von Franz, 1986, 90).

O dois também foi associado com Eva, por ser ela o segundo ser humano criado, de acordo com a história bíblica. No decorrer do tempo, o dois passou a ter a conotação de "bissexualidade de todas as coisas, ou dualismo" (Cirlot, 1962, 222). Esse número também simboliza a 'unção dos sexos, o casamento e por extensão a solução harmoniosa do choque entre os opostos, ou o equilíbrio de forças em oposição.

Em psicologia algumas fontes equiparam o dois com a sombra, e o utilizam para sugerir um aspecto menor da pessoa, que, não obstante, tem uma forte ligação com ela. A idéia de imagem refletida também está associada com esse número. Muitas histórias populares giram em torno de um tema sobre gêmeos que foram separados na

época do nascimento, viveram em circunstâncias muito diferentes, mas felizmente acabam por se encontrar. Outras histórias, como a de Lúcifer, o anjo caído que se tornou o diabo, contam sobre um irmão rejeitado e relegado às trevas.

Nas mandalas, é possível que o número dois esteja associado com as imagens do arquétipo da sombra. Mas o fato de duas formas idênticas aparecerem na mandala pode indicar algo diferente. Para Jung, um tema que se apresenta aos pares "indica percepção consciente, uma vez que um conteúdo, ao sair do inconsciente, se divide num certo momento em duas metades, uma consciente e a outra inconsciente" (1973b, 86). Por exemplo, duas flores idênticas, duas figuras humanas gêmeas ou formas geométricas duplas podem simbo-lizar conteúdos que emergem da inconsciência. Saber o que os dese-nhos significam através de associações pessoais pode nos ajudar a entender a informação emergente.

O número dois está embutido no corpo humano. Muitos de nossos órgãos e apêndices estão dispostos em pares. Olhamos o mun-do por meio de dois olhos. Agarramos o mundo com duas mãos, embora às vezes pensemos que a mão direita não' sabe o que a esquerda está fazendo. Nossa natureza bicameral se estende até a forma e função do cérebro.

O número dois também está embutido em nossos relacionamentos. Os amantes formam um par. O ritual do casamento os transforma em marido e mulher. Esse casal gera um novo ser, dando origem a uma ligação entre a mãe e o filho. O dois sugere intimidade.

Em seu trabalho com as quatro funções, Jung observou um estado mental específico experimentado pela pessoa que elevou duas funções à consciência, enquanto as outras duas permaneceram inconscientes. Este estado se caracteriza por "uma imagem dualista do mundo e de Deus [que] dá origem à tensão, à dúvida e à crítica com relação a Deus, à vida, à natureza e a si próprio" (citado em von Franz, 1986, 125).

Visto como uma queda de unidade, o dois indica tensão, separação e conflito. Se considerado como o casamento sagrado entre os opostos, ele é uma ligação saudável que anuncia o retorno da harmonia. As mandalas podem sugerir ambas as mensagens. Use as suas

associações pessoais para determinar qual delas reflete a sua experiência no presente.

TRÊS

Três é um número que sugere vitalidade, energia e movimento. Von Franz comenta que esse número está "ligado ao princípio do movimento intelectual e físico" (1986, 101). De acordo com a tradição chinesa, o três e todos os números ímpares maiores do que três participam da qualidade energética yang, o princípio masculino. Nos contos de fadas, são geralmente três os encontros amorosos que inten-sificam o fluxo de eventos.

De maneira geral, pode-se dizer que o número três simboliza qualquer processo dinâmico. A vitalidade do três seria a resolução do impasse da dualidade sugerida pelo dois mediante a criação de algo novo. Para Pitágoras, o número três representava a completude. No três estariam reunidos um começo, um meio e um fim.

O três é importante porque assinala os estágios da vida de uma família e de seus membros. Ele simboliza a unidade familiar criada com o nascimento de um filho. Também pode representar o esforço do indivíduo para estabelecer sua identidade à parte da dos pais. Freqüentemente consideramos o ímpeto de independência algo típico da criança e do adolescente. No entanto, o três pode tornar-se proe-minente nas mandalas toda vez que a energia que dá força ao pensamento e à ação independentes estiver em alta.

Quando três das quatro funções estão separadas do inconsciente e disponíveis à consciência, o indivíduo experimenta uma tendência mental específica. Segundo Jung, o estado mental caracterizado pelo três "denota percepção interior, a elevação da consciência e a redescobertada unidade em um nível mais alto" (citado em von Franz, 1986, 128). Jung acrescenta que "o três sugere a predominância da ideação e da vontade" (Jung, 1974, 267). Von Franz explica que a consciência caracterizada pelo três tende a ser a consciência do ego. Isto é, o que pode ser conhecido tende a ser intelectual e baseado num “ponto de

vista puramente imaginário sobre o mundo" (von Franz, 1986, 128). Isso é determinado pelo fato de a quarta função permanecer oculta no mistério do inconsciente, enquanto três delas estão disponíveis na consciência do ego. A sabedoria, de um ponto de vista simétrico, vem do contato com o inconsciente a partir da quarta função.

Historicamente, o número três sempre teve um caráter sagrado. O Deus cristão, por exemplo, é uma trindade de três seres em um. Outras religiões também incorporaram conceitos trinitários da divindade. As deusas pagãs adoradas muito antes do cristianismo em geral manifestavam três formas distintas: a virgem, a mãe e a anciã. O triângulo com seus três lados era considerado um símbolo da deusa. No paganismo, o três era considerado um número feminino.

Os três dias escuros, ou três noites no mundo inferior, é um tema que surge na literatura sagrada, nos mitos e nas histórias folclóricas. Cristo esteve sepultado por três dias; Jonas permaneceu na barriga da baleia pelo mesmo tempo. Numa outra versão desse tema, a deusa-lua retira-se por três noites durante a fase escura de seu ciclo. As lendas de muitas civilizações, do Pacífico Sul às Ilhas Britânicas, contêm enredos semelhantes.

Jung descreveu o tema dos três dias ou noites como uma expressão estereotipada do "aprisionamento no mar noturno" que aparece nos contos de heróis (1976[b], 331). Esse é um período de incubação no qual o herói é transformado. Trata-se da metáfora de um encontro com o inconsciente, encontro que é ao mesmo tempo assustador e transformador. Essas histórias têm uma estrutura que ajuda a pessoa a entender sua experiência de contato com o inconsciente usando a quarta função indiferenciada, que ali permanece oculta.

Quando a mandala é caracterizada pelo três, é possível que se estejam experimentando vitalidade, entusiasmo e ânsia de independência. Algum aspecto da espiritualidade ou crença pessoal pode estar sendo expresso. O três pode anunciar o começo de uma jornada heróica pelas trevas, onde se encontrarão sábios ensinamentos por meio de sonhos, histórias ou descobertas surpreendentes sobre o próprio indivíduo.

QUATRO

O quatro sugere equilíbrio, totalidade e completude. Esse número estabelece fronteiras, define limites e organiza espaços. O ano é dividido em quatro estações. Nós nos orientamos em relação às quatro direções. Medimos a terra e planejamos cidades tomando como referência a quadra, uma figura de quatro lados.

Na natureza, esse número ocorre nas flores, nos cristais e nos quadrúpedes. Os gregos, em seu estudo da natureza, identificavam quatro elementos (terra, ar, fogo e água), a partir dos quais acreditavam que todas as coisas eram formadas. Paracelso, um alquimista cristão, identificava um caráter quádruplo da mente que correspondia à ordem natural descrita por pensadores mais antigos (Jung, 1983). Jung confirmou a intuição de Paracelso ao distinguir, com a sua própria pesquisa clínica, as quatro funções pelas quais o cérebro processa a informação.

A lógica linear do quadrado caracteriza a racionalidade que alguns associam com a masculinidade. Entretanto, tradicionalmente o quatro representa o feminino como matriz de todas as coisas. Os chineses associam o quatro com o yin, o feminino escuro, úmido e receptivo. Os alquimistas europeus também consideravamo quatro um número feminino. O processo alquímico completo era expresso no axioma de Maria, a formulação matemática 3 + 1, ou quatro (Jung, 1983, 151).

Em algumas civilizações, acredita-se que os ritmos pelos quais o universo vem a ser têm uma qualidade quádrupla. A sílaba sagrada OM, a "mãe dos mantras", é considerada pelos indianos o somsemente de toda a criação. Ela é entoada pronunciando-se os três sons "ah", "oh", "u", e inalando-se silenciosamente. A entoação com-pleta, portanto, consiste em quatro elementos. Da mesma forma, o tempo se desdobra em quatro partes: passado, presente, futuro e o espaço estático onde ocorrem as mudanças de estado (Jung, 1979).

O quatro tem sido utilizado com freqüência em símbolos relacionados com uma realidade que transcende o saber humano (von Franz, 1986). Ele é usado na arte, na arquitetura e na mitologia sagradas para sugerir as atividades inter-relacionadas do universo. Os

templos budistas são circundados por uma praça murada a que se tem acesso através de quatro portões. Acredita-se que esse arranjo reflita a ordem divina do cosmos. O círculo mágico dos índios norte-americanos, também um microcosmo do universo, é disposto em quatro quadrantes. Na mitologia egípcia, os quatro filhos de Horo erguem-se como pilares para sustentar os céus. Os quatro evangelistas do cristia-nismo fazem eco a temas bíblicos mais antigos, tais como os quatro querubins da visão de Ezequiel, que sustentavam um firmamento de cristal.

O quatro é comum no simbolismo das mandalas individuais. Se concordarmos com a teoria junguiana de que a mente possui um caráter quádruplo, o número quatro pode representar atividade em todas as quatro funções. O processo pelo qual isso ocorre faz que aquilo que é escuro e oculto no inconsciente (a função menos desenvolvida) se relacione com a consciência (as três funções mais diferenciadas). Uma das funções permanece e sempre permanecerá no âmbi-to do inconsciente, enquanto as outras três se encontram disponíveis para a consciência.

Quando a conexão entre consciente e inconsciente é estabelecida, experimenta-se um novo estado mental. Segundo von Franz, "nossos processos mentais não giram mais em torno de teorizações intelectuais, mas participam da aventura criativa das 'percepções no ato de vir-a-ser' " (1986, 131). A percepção torna-se cada vez mais profunda à medida que "o observador vê a si próprio como participante no nível de um ser pensante e *experienciante*" (ibid., 128).

O quatro emerge em nossas mandalas quando a nossa identidade está intimamente alinhada com os padrões do arquétipo do *Self*. Isso pode ocorrer quando nos sentimos fortes, heróicos e cheios de energia. Curiosamente, a influência do *Self* talvez seja mais evidente durante períodos de transição, em que nos sentimos deflacionados, porque a atividade normal do ego é perturbada ou desafiada. Em épocas como essa, o padrão quádruplo do *Self* é mostrado nas mandalas, revelando sua função de matriz e fiador do ego. O *Self* age como uma ponte para novos modos de ser, às vezes nos recompensando com lindas mandalas quando necessitamos de encorajamento para continuar.

Além da totalidade psicológica, o número quatro também sugere uma tentativa intuitiva de conhecer o nosso lugar no cosmos. Jung (1973[b]) via as mandalas caracterizadas pelo quatro como uma tentativa natural da psique de estabelecer uma estrutura simbólica pela qual se possa alcançar um entendimento da realidade última. A criação da mandala estabelece para o indivíduo um equivalente psíquico do cosmos, do qual a pessoa é um elemento essencial. De acordo com von Franz (1986), as configurações rítmicas do número quatro desempenham um papel especialmente proeminente nesse processo.

Ao construir mandalas com um padrão quaternário, nossa mão é guiada pela necessidade de experimentar o equilíbrio, a harmonia e a ordem. Mediante arranjos quaternários, elementos diametralmente opostos podem ser unidos num padrão de totalidade. Isso reflete o processo anterior pelo qual a psique se desdobra, cura e cria-se a si mesma novamente, empenhando-se para alcançar o padrão de totalidade estabelecido interiormente pelo arquétipo do *Self*. Com mandalas quádruplas, busca-se intuitivamente, por meio de um símbolo antigo, alcançar o entendimento de si mesmo, do universo e do lugar que o indivíduo nele ocupa.

Com relação ao número quatro, podem-se ainda consultar as seções da cruz (página 155) e do quadrado (página 171).

CINCO

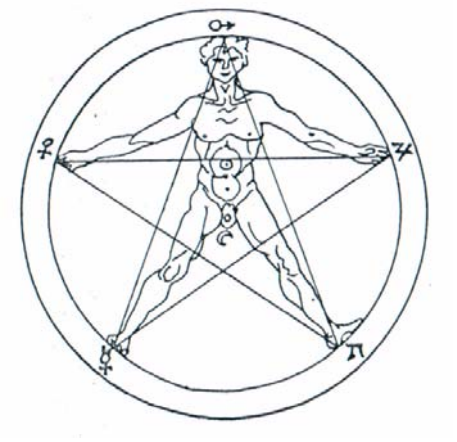
O cinco é um número de totalidade natural. Ele ocorre com freqüência na natureza: o número das pétalas de uma flor, os lóbulos de uma estrela-do-mar ou os segmentos do cerne de uma maçã. O cinco também se refere à realidade física do corpo. Cada um de nossos pés e mãos tem cinco dedos. Quando nos colocamos firmemente no chão com os pés separados e braços abertos, as extremidades do corpo são em número de cinco: mãos, pés e cabeça.

Essa posição firme, estável, completamente estendida, é um dos significados tradicionais associados com o número cinco. É a imagem da pessoa projetando-se para fora, no embate com a realidade. Segundo Jung, "Cinco é o número atribuído ao homem 'natural', visto que

este consiste num tronco com cinco apêndices" (1973[b], 89). No cristianismo, o aspecto quíntuplo do homem natural é transposto para a vulnerabilidade consciente de Deus tornado homem: as feridas de Cristo são em número de cinco.

Por ser visto freqüentemente no reino vegetal, o cinco também está ligado ao desabrochar da primavera. De acordo com Cirlot, o "cinco significa a plenitude orgânica da vida em oposição à rigidez da morte" (1962, 225). Por extensão, o cinco também pode simbolizar saúde amor e sexualidade.

Na China, o número cinco é um símbolo da totalidade que corresponde ao conceito europeu do número quatro. Segundo a explicação de von Franz, o cinco representa "um quatro centrado  (1950, 12U). Para os chineses, o número cinco representa o elemento terra, que sustenta todas as coisas e as focaliza "no centro das bases da existência" (ibid., 123). Uma idéia semelhante a respeito do número cinco é encontrada na filosofia natural do Ocidente durante a Idade Média. Trata-se do conceito da *quinta essentia,* a essência purificada, que se relaciona com a pedra filosofal. De acordo com von Franz, "a *quinta essentia é* acrescentada às quatro primeiras como um quinto elemento, mas representa a mais aprimorada e espiritualmente imaginável unidade dos quatro" (ibid., 120-121).



O homem, o microcosmo. (Segundo Cirlot, 1962, 188)

As mandalas caracterizadas pelo número cinco podem revelar um compromisso ativo com o mundo real que faz da própria visão pessoal uma realidade. A crença na existência de uma missão pode inspirar uma aproximação ativa e energética com relação aos objetivos do indivíduo. Esse impulso virá acompanhado de uma clara noção de sua capacidade, do que pode ser realizado e de como consegui-lo dentro das estruturas sociais vigentes. A presença de cinco objetos ou de um desenho que envolva o número cinco na mandala pode estar relacionada com a plenitude orgânica do corpo, com a capacidade de controlar as coisas ou com o desejo sincero de dar ao mundo algo de si mesmo.

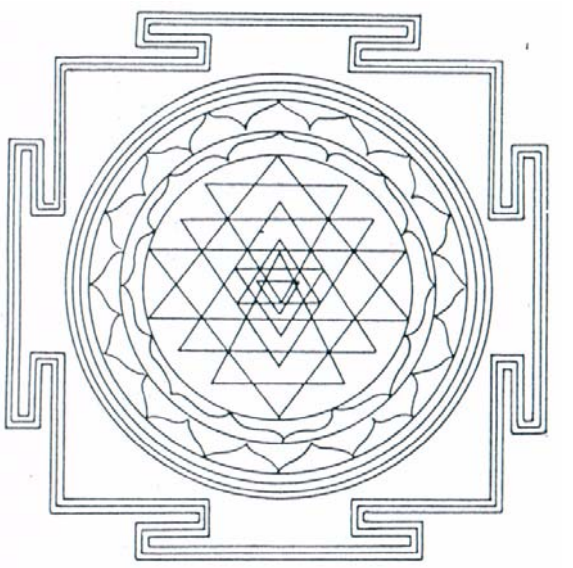
SEIS

O seis é o número da criatividade, da perfeição e do equilíbrio. O relato bíblico da criação descreve o sexto dia como aquele em que Deus fez o homem e a mulher, e lhes disse: "Crescei e multiplicai-vos" (Gên. 1, 28). Os_gregos, também consideravam o número seis "o mais apropriado para a geração" (Jung, 1983, 266). Por atribuírem gênero aos números, os gregos achavam significativo, em sua filosofia dos números, que o seis fosse formado pelo dois e pelo três. Para eles, o dois era feminino e o três, masculino; o seis, portanto, representava a união sexual entre o masculino e o feminino. Segundo Jung, "... o número 6 significa criação e evolução, uma vez que é uma *conjunctio* de 2 e 3 (par e ímipar = fêmea e macho)" (1973[b, 88]).

O seis, pelo fato de simbolizar a união dos opostos sexuais, também pode representar_a totalidade. Esse conceito é belamente ilustrado na Sri Yantra, uma mandala pertencente à arte sagrada do hinduísmo. Ela consiste em triângulos que se interpenetram. Os triângulos cujo vértice está voltado para baixo representam o princípio feminino receptivo, ao passo que os triângulos de vértice voltado para cima simbolizam o princípio masculino ativo. A intersecção de pares de triângulos produz estrelas de seis pontas. Para os hindus, a Sri Yantra sugere o inter-relacionamento de todas as formas de vida.

Tradicionalmente, o seis também está relacionado com o princí-

pio feminino. Os pitagóricos referiam-se a esse número como "a Mãe". Para os chineses, o seis era um número feminino dotado das qualidades passivas e receptivas yin. Esse número era usado nas imagens sagradas em alusão à sexualidade da deusa Afrodite. Walker afirma que foi essa ligação com os aspectos sexuais da divindade feminina que levou as autoridades cristãs a chamá-lo de "número do pecado" (1988, 68).



A mandala Sri Yantra.

O seis também pode representar a conclusão de um ciclo de criatividade, como o sexto dia bíblico. Como uma flor que se abriu ao máximo ou um fruto no auge de sua maturação, o seis sugere a interrupção do crescimento, da atividade ou do impulso criativo. É a pausa que se segue à conclusão de um ato criativo. Esse momento é rico em beleza, harmonia e realização, mas traz em si o agouro da dissolução.

O aparecimento do seis na mandala pode estar relacionado com a conclusão de um projeto que exigiu muito tempo e energia Ele talvez assinale uma pausa durante a qual a pessoa se sente satisfeita, realizada e até orgulhosa. A realização pode se dar também no campo emocional. Talvez ocorra interiormente a cristalização de muitos elementos num padrão harmonioso, provocando assim uma ressonância nos níveis físico, mental e espiritual. Nas mandalas, o seis significa a realização de objetivos, uma redução da atividade criadora ou um profundo sentido de espiritualidade.

SETE

O sete tem origem no misticismo numérico dos antigos. Os sete planetas eram cultuados como deuses, e o número sete inspirava um sentimento de reverência. Sete cores eram identificadas no arco-íris, considerado uma ponte entre os deuses e a terra. A cada deus atribuía-se um dia e, para demarcar o tempo, estabeleceu-se a semana de sete dias. Mesmo os sete tons da escala musical são derivados da harmonia celestial produzida pelos sete deuses-planetas.

O sete está associado com os métodos de orientação e com a designação do espaço sagrado. Na tradição dos índios norte-americanos há sete direções. Além das quatro usuais, norte, sul, leste e oeste, foram incluídas a ascendente, a descendente e o centro, ou o próprio ser. Os índios se dirigem a cada uma delas quando precisam estabelecer um lugar para seus rituais. Esse é o primeiro passo em qualquer observância ritualistica.

Nos textos antigos, o número sete denota a conclusão de um ciclo de tempo. O relato bíblico da criação nos conta que Deus terminou o seu trabalho e descansou no sétimo dia, abençoando-o por marcar o fim de sua obra. Em outra história, os amigos de Jó vieram confortá-lo e "sentaram-se com ele no chão durante sete dias e sete noites" (Jó 2, 13).

O número sete aparece em muitos outros contextos da tradição judeu-cristã. Jacó curvou-se sete vezes diante de seu irmão para expressar sua humildade. Há também referências aos sete dons do Espí-

rito Santo, aos sete pecados mortais e às sete alegrias e tristezas da Virgem. O aparecimento freqüente do número sete atesta a sua numinosidade nas civilizações européias. Essa tradição tem continuidade na crença de que o sete é um número de sorte.

Os antigos pagãos veneravam o sete por ele ser o resultado da soma dos números inteiros três e quatro. Na tradição da deusa, o número três é feminino, pois está relacionado com o triângulo, sím-bolo da mãe divina primordial. O número quatro era considerado masculino; portanto, o sete representava a união do masculino e do feminino, uma totalidade sagrada.

A tradição alquímica também atribui um papel importante ao número sete. O trabalho de transformar a matéria inferior em algo de valor atemporal ocorria em sete fases (Jung, 1983). Os procedimentos químicos ocultos descritos pelos alquimistas equiparavam-se com a sua própria obra inferior, pela qual pretendiam passar da ignorância para a iluminação. Assim, o sete podia representar o último estágio desse difícil processo de transformação. De acordo com Jung, o "sete representa o estágio mais elevado da ilunimação e, portanto, seria a meta cobiçada de todos os desejos" (1974, 137).

Quando o sete aparece em nossas mandalas, talvez estejamos entrando em ressonância com as antigas tradições sagradas que fa¬zem dele um número especial. Talvez queiramos dar atenção aos ritmos naturais do tempo e exaltá-los com a consideração reverente de nossos ancestrais, para quem cada dia da semana era sagrado. Esse número também pode sugerir a conclusão de uma fase em nossa vida, um projeto resolvido ou uma ambição satisfeita. O equilíbrio entre os aspectos masculino e feminino de nós mesmos talvez seja realçado também pelo número sete. Este arrasta seu passado numi¬noso para as nossas mandalas, onde nos traz a boa sorte de encontrarmos a nós mesmos.

OITO

O oito é um número de estabilidade, harmonia e renascimento. Na tradição cristã, o oito está associado com a ressurreição, pois Cristo

ressuscitou oito dias após sua entrada em Jerusalém. O batismo é considerado um renascimento que comemora a ressurreição de Cristo. Na Idade Média, esse número simbolizava as águas do batismo. Ferguson (1961) observa que muitas pias batismais incorporam o simbo-lismo da ressurreição com o seu formato octogonal.

A forma gráfica do número oito sugere significados que pouco têm a ver com enumeração. Por exemplo, o número oito assemelha-se ao sinal do infinito podendo indicar o movimento espiralado e sem limites do cosmos. Devido a seu formato, o oito se parece com as serpentes entrelaçadas do caduceu, o símbolo da profissão médica (Cirlot, 1962). Como o caduceu, ele pode significar o equilíbrio de forças antagônicas. Pela sua forma de duplo laço, o oito também sugere um par intimamente ligado, como os amantes, a mãe e o filho, ou o marido e a esposa.

O oito também está presente na roda de oito raios, um venerável símbolo do sol como o divino indutor da mudança sem fim (Cirlot, 1962). À medida que a roda gira, metade dela vai para cima e metade, para baixo. Um ponto na extremidade da roda às vezes está em cima, às vezes embaixo, sempre passando de um estado transitório para o outro. Portanto, a roda simboliza a dança dos opostos que transforma a vida das pessoas. O número oito significa o giro inexorável da roda da vida.

Jung considerava o oito um símbolo da totalidade, pois é um múltiplo do número quatro, símbolo preeminente do *Self*. Nas mandalas de seus pacientes, Jung observou que um padrão quaternário em geral se expandia num padrão de oito ou mais elementos: "a quaternidade encontrada no centro de uma mandala com freqüência se torna 8, 16, 32, ou mais, quando se estende à periferia" (1974, 279).

Nas mandalas, o oito revela a forte influência do arquétipo do *Self*. O *Self* fornece um ponto central de foco para a vida interior, mas seus padrões estão além da capacidade de entendimento. A surpresa da mudança súbita é tanto um dom do *Self* quanto a harmonia transcendente. Pode-se verificar que o oito representa uma organização primorosamente equilibrada de pares de opostos, de ideias ou de pessoas que pressagia mudanças importantes na vida.

NOVE

O nove representa um grupo de anjos, uma síntese meticulosa e o enigma da existência humana. Jung escreveu que, na tradição antiga, o nove representa "um grupo de deuses" (1974,139). A Bíblia faz menção a nove coros de anjos. O elemento mais misterioso da Trin-dade, o Espírito Santo, era simbolizado no cristianismo medieval pelo número nove. Esse número tem sido um símbolo tradicional de seres espirituais benevolentes.

Na filosofia esotérica européia, o nove simbolizava uma cosmologia baseada em três planos de existência. Os defensores dessas obscuras idéias místicas acreditavam que o universo e toda as suas criaturas existem numa realidade física, intelectual ou espiritual. O nove era considerado uma imagem completa desses três mundos. Embora cada plano fosse único e separado dos demais, em certas condições elementos de diferentes planos podiam ser combinados com resultados eficientes. Isso era especialmente verdadeiro na prepa¬ração de poções de cura. Repetidas destilações e misturas potenciali¬zavam o remédio ainda mais. Misturar os elementos dos três níveis três vezes era o melhor procedimento possível. De acordo com Cirlot, "nos ritos medicinais, [o nove] é o número simbólico par excellence, pois representa uma tríplice síntese, isto é, a ordenação de cada plano (corporal, intelectual e espiritual)" (1962, 223).

Em nosso sistema de numeração, o nove é o último número da série numérica antes do retorno ao um para se formar o dez. Ele sugere a diferenciação que precede uma unidade nova e mais simples. O ciclo progressivo de diferenciação e simplificação associado com o nove é encontrado num velho conto folclórico mencionado por Jung. É a história do tesouro oculto. Segundo Jung, "acredita-se que o tesouro (...) leva nove anos, nove meses e nove noites para vir à superfície e, se não é encontrado na última noite, volta a afundar, retomando a posição original para recomeçar o processo" (1974, 158).

O simbolismo associado com o número nove expressa as realidades misteriosas da existência humana. Somos criaturas de diferentes níveis. Somos seres físicos pensantes, possuidores de uma alma. O nove em nossas mandalas pode sugerir o fato de que só vivemos uma

existência mais completa quando integramos esses três níveis: o físico, o mental e o espiritual. Na tradição mística dos hebreus, o número nove simbolizava a verdade. Ele talvez apareça em nossas mandalas para nos lembrar de nossa verdadeira natureza.

O nove pode sinalizar uma oportunidade para a síntese. Pode também anunciar a presença de energias espitituais benéficas que intensificam os esforços em direção ao prograsso pessoal. Esse núme-ro pode advertir para a necessidade de equilibrar os aspectos físico, mental e espiritual do ser. O nove é uma trindade vezes três, podendo ser considerado também uma forte reiteração da mensagem contida no três. Embora se mostre nas mandalas como um desenho canhestro, o nove parece refletir um estado de energia, um despertar e uma potên¬cia gerados pela espiritualidade.

DEZ

O dez .é o número tradicional da perfeição, da moralidade e do realismo. No misticismo europeu, o dez simboliza o retorno à unidade. O judaismo fez desse número o símbolo de Deus, que, segundo a crença, incorpora dez atributos divinos entrelaçados. É costume que dez an¬ciães estejam presentes para que os serviços religiosos judaicos sejam convocados.

A tradição judeu-cristã contém o famoso código moral chamado de Dez Mandamentos, que para muitas pessoas continua a servir como um ideal de conduta. Esses mandamentos são tão familiares que o número dez por si só já simboliza um código moral. Essa idéia é ainda reforçada pelo fato de esse número ser, tradicionalmente, um símbolo da perfeição.

O número dez também está associado com fatores não espirituais. É o número dos nossos dedos, com os quais tocamos, seguramos, acariciamos. É também a base de um sistema numérico que nos permite contar e calcular. A matemática é uma ciência abstrata, e no entanto nos parece razoável supor que tudo começou há muito tempo com a contagem dos dedos. O dez pode simbolizar esses extraordinários dedos que temos e a forte apreensão da realidade que eles nos permitem.

Em sua forma gráfica, o dez por vezes simboliza o casamento (Cirlot, 1962). O zero sugere a sexualidade feminina, enquanto o número um se assemelha à masculinidade. O emparelhamento dessas duas formas no número dez é uma representação visual do macho e da fêmea intimamente relacionados. Esse número mostra um equilí-brio entre os opostos sexuais.

Nas mandalas, o dez pode sugerir a adesão ou rejeição de um código moral tradicional. Pode refletir uma abordagem ativa das realidades da vida ou representar um grupo de anciães, apoiando aquilo que você faz. O dez nas mandalas realça a relação com o sexo oposto, revela inspiração espiritual, sentido de equilíbrio ou uma abordagem prática da vida.

ONZE

O onze é um símbolo de transição. conflito e desafio para encontrar o equilíbrio. Uma vez que onze é mais do que dez, número que tradicionalmente representa a perfeição, alguns acreditam que ele re-presente o excesso (Cirlot, 1962). Seu afastamento da perfeição do dez também fez que fosse associado com a mudança, com o perigo e até com o martírio. O onze pode ser considerado um símbolo do colapso da perfeição estática.

Na tradição mística judaica da Cabala, a existência surge mediante dez emanações do Uno, ou Deus. Essas +dez manifestações constituem um mundo, e quatro mundos progressivamente mais densos evoluem um do outro para finalmente chegar ao mundo que conhecemos. No ponto de transição entre um mundo e o próximo há uma décima primeira emanação invisível chamada Daat, ou Conhecimento. O espírito de Deus passa através de Daat quando deixa o velho mundo e começa a gerar um novo. Assim é que o décimo primeiro governa a morte e o renascimento.

Os chineses consideram o onze de uma maneira diferente. De acordo com von Franz, entre os chineses o onze "não é tomado no sentido quantitativo de dez mais um. Em vez disso, ele significa a unidade da década em sua totalidade" (1986, 65). Como símbolo da

totalidade, os chineses utilizam o número onze para representar o Tao, um caminho sagrado. O conceito chinês do Tao é difícil de ser traduzido para a nossa língua. Para Jung, uma tradução apropriada seria "viver conscientemente, ou o caminho consciente" (1983, 20). Mais adiante ele explica:

> Se considerarmos o Tao o método ou caminho consciente para unir o que está separado, provavelmente chegamos perto do significado psi¬cológico do conceito (...) Não há dúvida também de que a percepção do oposto que está oculto no inconsciente (...) significa o encontro com as leis inconscientes do nosso ser, e o objetivo desse encontro é a realização da vida consciente ou, em termos chineses, a realização do Tao (ibid., 21).

Na tradição européia, o onze é o sinal da discórdia, da morte e do renascimento. Os chineses o consideram símbolo de um modo de vida exemplar. Esses pontos de vista parecem mutuamente excludentes, mas talvez não o sejam. Trazer à consciência os aspectos opostos de nós mesmos cria ruptura. Jung descreveu isso como um "processo de transformação violento e aflitivo" (ibid., 107). É possível que nas mandatas o número onze expresse o conflito, que é uma importante transição no processo que leva o indivíduo a uma realização mais completa de quem ele realmente é.

DOZE

O doze simboliza a ordem cósmica, os trabalhos de Hércules e a salvação. Ele corresponde aos signos do zodíaco e ao número de meses do ano. Às vezes representa a conclusão de um ciclo de tempo. Está presente nos mitos, nos sonhos e nos contos de fadas. O doze também faz parte do simbolismo de diversos grupos religiosos. Jung identifica esse número com o processo de evolução que chamou de individuação.

O doze é um número proeminente na mitologia grega. Os deuses e deusas do Monte Olimpo são em número de doze, sem contar seu líder, Zeus. A história do herói grego Hércules é notável pela ocor-

rência do doze. Como expiação do assassínio de seus entes amados, quando estava temporariamente insano, Hércules é enviado para servir durante doze anos ao desprezado rei Euristeu. Este ordena que o herói realize doze tarefas extremamente difíceis para obter sua liberdade, Por fim, Hércules é bem-sucedido com o auxílio oportuno da intervenção divina.

Os doze trabalhos de Hércules foram equiparados com os doze signos do zodíaco (Graves, 1981). A conclusão do décimo segundo trabalho libertou Hércules da servidão e pôs fim a um capítulo de sua vida. Do mesmo modo, cada ano, de doze meses, marca uma fase em nossa vida. O fechamento do ano proporciona a oportunidade de olharmos para trás, analisarmos e avaliarmos nossas experiências.

O doze é parte integrante das tradições religiosas do judaísmo, do cristianismo e do budismo. Os judeus remontam sua linhagem aos doze filhos do patriarca Jacó. Os descendentes dos filhos de Jacó formaram as doze tribos de Israel. Doze pedras preciosas adornavam o peitoral cerimonial do sumo sacerdote, e na vida de Moisés ocorre-ram doze episódios celebrados.

Para os cristãos o doze é o símbolo daqueles que aceitaram a fé. Ele representa os apóstolos, pessoas escolhidas por Jesus para ser os primeiros cristãos. Às vezes o significado do doze é ampliado, passando a simbolizar todos os que foram batizados, toda a igreja cristã (Ferguson, 1961). O doze faz lembrar o período do Natal, tradicionalmente comemorado durante os doze dias que vão de 25 de dezembro a 6 de janeiro, a Festa da Epifania.

O budismo inclui o conceito do horóscopo de doze meses em seu símbolo de crença. O círculo do horóscopo é concebido como um lótus de doze pétalas. Cada pétala, representando um mês, é designada pelo nome de um animal. Os atributos do animal correspondem às características da estação em que aquele mês ocorre. Os budistas também acreditam que os anos são agrupados em ciclos de doze, de acordo com a ordem do zodíaco. Cada ano possui os traços associados com o animal simbólico com o qual coincide.

O doze aparece em muitos contos de fadas, geralmente como o número de indivíduos de um grupo incomum. Na história da "Bela Adormecida", por exemplo, doze fadas boas vêm oferecer suas bên-

ções. No conto "Os Doze Irmãos" (Grimm, 1944), uma família de príncipes consegue se libertar do cativeiro, transformando-se em corvos, graças à lealdade inabalável de sua irmã. Em "Os Doze Caçadores" (Grimm, 1944), uma princesa, juntamente com seus servos, disfarça-se para ficar perto do amado, que está prometido para outra. No final, os amantes se unem. Em cada um desses contos, o grupo de doze parece ser uma metáfora do período de tempo que é preciso suportar antes que surja algo novo.

Jung encontrou o número doze nos sonhos e desenhos das pessoas com as quais trabalhou. Na análise da "Srta. X", o número doze provém da contagem de faixas radiantes que circundam um globo no início de uma série de mandalas. Nas palavras dela, isso denotava um "clímax ou ponto crítico do processo de desenvolvimento" (citado em Jung, 1973[b], 22). Para ela, o doze parecia expressar uma intensificação do processo de individuação. Jung escreveu ainda que "o número doze é um símbolo do tempo, com o significado secundário dos doze trabalhos que ainda tem de ser realizados para o inconsciente antes que o indivíduo possa libertar-se" (1973a, 119).

Os "doze trabalhos" sugerem a dura faina da individuação. Em outra fonte, Jung (1979) comparou o número doze com a totalidade, a meta na direção da qual a individuação nos conduz.

Nas mandalas o doze está relacionado com a roda em movimento do zodíaco, chamando a atenção para a passagemm do tempo e para a conclusão de um ciclo, ou seja, o indivíduo poderá ver padrões de doze em suas mandalas quando, por exemplo, acabar um projeto, terminar um relacionamento ou encerrar um negócio pendente. Esse número também representa os desafios que estão adiante, ditados pelo misterioso padrão do *Self*. O doze nas mandalas sugere conclusão, totalidade e o movimento interminável da espiral da evolução.

TREZE

O treze está associado com a infidelidade, com a traição e com finais infelizes, pois foi esse o número de pessoas da última Ceia. No conto "A Bela Adormecia", a décima terceira fada é a que roga uma praga

para a jovem princesa. De acordo com a tradição, uma reunião de bruxas compreende treze participantes.

O número treze também tem um valor positivo. De fato, alguns afirmam que sua conotação de má sorte originou-se da distorção de - suas qualidades numinosas. Por exemplo, os poderosos deuses e deusas do Olimpo, na mitologia grega, são em número de treze. O primeiro grupo de cristãos contava com treze membros: Jesus e os doze apóstolos. A vida desse doze homens foi transformada por Jesus, o décimo terceiro membro do grupo.

O treze marca um novo começo, e também um fim. Como o doze expressa a conclusão de um ciclo, o treze, sendo doze mais um, aponta para o início de um outro ciclo. Às vezes é difícil distinguir um começo de um fim. Por vezes experimentamos ambos ao mesmo tempo. Nossos sentimentos estão destinados a se confundir. A ambivalência que envolve o começo e o fim pode ser a fonte da idéia tradicional de que o treze é malfadado (Cirlot, 1962).

O treze nas mandalas talvez traga a mensagem de que estamos entrando numa nova fase da vida. Ele pode também indicar que o passado está dificultando uma nova orientação no fluxo da vida, principalmente se algo for deixado para trás sem a devida conclusão. Esse número também pode ser um indício de_que um poderoso pro-cesso está ocorrendo dentro do indivíduo, e o melhor a fazer é prepa-rar-se para liberar energia depois do que parece ser um período de tribulação, penoso e confuso.

ANIMAIS



Os animais geralmente simbolizam os aspectos instintivos, não-racionais ou inconscientes do ser. De acordo com Cirlot, seu aparecimento em sonhos "expressa uma energia indiferenciada, ainda não racionalizada nem tampouco dominada pela vontade (entendendo-se esta como aquilo que controla os instintos)" (1962, 13).

Jung considerava o simbolismo animal "uma visualização do eu inconsciente" (1979, 145). Quanto mais primitivo o animal, mais

profundo o estrato do inconsciente que ele representa. Conteúdos das camadas mais profundas da psique tornam-se mais difíceis de assimilar, pois estão mais afastados da consciência comum. Em outras palavras, um cão pode simbolizar energias inconscientes mais fáceis de ser integradas à consciência do que as de uma cobra, que represen¬ta "conteúdos e tendências inumanos de 'sangue frio', de natureza abstratamente intelectual, bem como concretamente animal; em suma: o caráter extra-humano do homem" (Jung, 1979, 187).

Desenvolver uma atitude adequada em relação ao inconsciente é crucial para promover a consciência. É preciso fazer uma separação de modo que o ego deixe de ser simplesmente controlado pelo instin¬to. Segundo Jung, "O homem torna-se humano ao conquistar sua instintualidade animal" (1976[b], 262). Em termos ideais, pode-se cultivar uma atitude de respeito em relação ao inconsciente de forma que a criatividade, o significado e a sabedoria coletiva estejam disponíveis ao ego. De acordo com Jung, a maneira pela qual os animais nos aparecem nos sonhos e desenhos indica a nossa atitude em relação ao inconsciente:

> Se [a nossa atitude] para com o inconsciente for negativa, os animais serão assustadores; se positiva, eles aparecerão como os "animais prestativos" das lendas e contos de fadas. (1976[b], 181)

Em algumas culturas, a identificação com um animal é um meio de integrar o inconsciente. As tradições dos índios norte-americanos encorajam os jovens a descobrir nos sonhos o animal que lhes servirá de guia espiritual e companheiro em seus contatos com o mundo dos espíritos, que nós chamaríamos de inconsciente. Os jovens recebem um nome que exalta a ligação especial que têm com esse animal. Isso também os ajuda a integrar as características deste último à sua identidade.

O simbolismo associado com um animal baseia-se tradicionalmente em seus atributos naturais. Os leões, são conhecidos pela beleza e pelo espírito de luta. O rei dos animais "possuia a força e o princípio masculino" (Cirlot, 1962, 181). O lobo, um feroz defensor de sua família, simboliza coragem e lealdade. Nas tradições indígenas, esse animal é considerado um desbravador, pois os outros seguem suas trilhas.

O boi é um símbolo do feminino, pois seus chifres se assemelham ao crescente lunar. Ele era associado com o culto da deusa lunar de Creta. Paradoxalmente, o boi também é um símbolo de divindades celestes masculinas, como Thor: seu berro está associado com o trovão. O urso é considerado um animal lunar, pois seu recolhimento periódico de hibernação faz lembrar o desaparecimento da lua durante a fase escura. Ele também simboliza a fase alquímica do *nigredo*, o ponto inicial de um processo. O urso representa aspectos instintivos e perigosos do inconsciente.

Os elefantes São animais inteligentes e de vida longa. Isso provavelmente explica seu uso como símbolo de moderação, sabedoria e eternidade. Cirlot afirma que os elefantes também representam a força e o poder da libido (1962, 92).

Em contraste com as qualidades louváveis do elefante, o asno, na mitologia egípcia, é um símbolo do comportamento errado. Em O *Asno de Ouro*, de Apuleio (citado em Jung, 1983, 183), o herói é transformado em asno como castigo pela sua vida dissoluta. Finalmente ele se salva dessa condição infeliz aproveitando uma oportuni-dade de redenção oferecida pela deusa Ísis.

O cordeiro tem um papel importante no cristianismo por ser o símbolo de Cristo. Seus atributos são a mansidão, a pureza e a inocência. Em outro nível de significado, o cordeiro representa o sacrifício injustificado. Cirlot encontrou no simbolismo medieval de Cristo uma interessante justaposição de significados entre o cordeiro e o leão. Sobre a entrada de uma igreja românica há uma epígrafe que diz: "Eu sou a morte da morte. Sou chamado de cordeiro e sou um forte leão" (1962, 168).

O peixe é também um símbolo de Cristo, mas essa atribuição não decorre das qualidades desse animal, mas do fato de as primeiras letras das palavras "Jesus Cristo, o Salvador Filho de Deus", formarem a palavra grega *ichthys* (peixe, em grego). O peixe, o pato e a rã, embora bem diferentes entre si, são todos animais aquáticos. Sua afinidade com esse elemento os associa com a idéia de "água primal". Por isso, os três animais podem simbolizar "a origem das coisas e os poderes do renascimento" (p. 10).

O cavalo, por atuar em comum acordo com o cavaleiro, tornou-se um símbolo dos instintos devidamente direcionados. Um cavalo

selvagem, indomado, tem o significado oposto, ou seja, um instinto desenfreado. Nas lendas, estes animais em geral são clarividentes e dão aos seus donos avisos oportunos (Cirlot, 1962, 145). De todos os animais, o cão é o que está mais intimamente associado com o ser humano. Seu relacionamento estreito com o homem tornou-se um sinônimo de companheiro fiel e prestativo. No entanto, o cão pode ocasionalmente adquirir o significado de bestialidade: Mefistófeles, por exemplo, apareceu pela primeira vez a Fausto como um cão.

Animais imaginários combinam partes de vários animais diferentes ou acréscimos extraordinários a animais familiares. A esfinge, o unicórnio, a fênix, o dragão e o cavalo alado são alguns exemplos. Nas lendas, essas criaturas são cônjuges sobrenaturais de divindades. Segundo Cirlot, esses animais "representam fluxo e transformação, e também evolução intencional rumo a novas formas" (p. 10).

Os deuses são retratados, freqüentemente, como criaturas meta-de homem, metade animal. Três dos quatro filhos de Horo têm corpo humano e cabeça de animal: um macaco, um chacal e um falcão. O deus hindu Ganexa tem cabeça de elefante e corpo de homem. Os faunos, metade homem e metade bode, são espíritos da floresta alia-dos da deusa Diana. Essas entidades personificam o desafio dos seres humanos para integrar dentro de si próprios os instintos animais e a consciência divina.

Nas mandalas, o simbolismo animal pode ser um meio de entrar em contato com a parte psique que lembra uma realidade mais profunda do que a humana. Respeitando e reconhecendo os aspectos animais de nossa própria natureza, podemos desenvolver uma relação com os padrões instintivos intimamente gravados que guiam o comportamento dos animais e estão presentes nos seres humanos como uma fonte perene de sabedoria.

PÁSSAROS



Os pássaros são símbolos antigos da alma humana, do elemento ar e do processo de transformação. Nos hieróglifos egípcios, um pássaro com cabeça humana representa a alma, ou a idéia de que a alma deixa o corpo depois

da morte (Cirlot, 1962). Na arte cristã primitiva, o pássaro era utilizado como símbolo da "alma alada" (Ferguson, 1961, 12). Contrastando com esses significados, ele também é considerado aquele que traz o raio, a guerra e a morte.

Os pássaros passaram a representar o espiritual, em oposiçao ao material. Segundo Jung (1976b), eles podem simbolizar os espíritos, os anjos ou o auxílio sobrenatural. Na Antiguidade, os pássaros eram considerados mensageiros. Para os romanos, eles traziam presságios e a iluminação. Num sentido secular, representariam pensamentos, ou o vôo dos pensamentos, especialmente as fantasias e as idéias intuitivas (Jung, 1974).

Certos tipos de pássaros têm significados especiais. A águia compartilha com o leão qualidades como a coragem, a força e a nobreza. Ela é reverenciada pelos índios norte-americanos como fonte de sabedoria devido ao seu dom de clarividência. Acredita-se que a águia voe mais alto do que qualquer outro pássaro, e que sua proxi-midade com o sol a impregne da essência da luz. Como a luz é uma metáfora do espírito, a águia tornou-se um símbolo da espiritualidade.

Cirlot mostra que a águia não é um símbolo de paz. "Do Extremo Oriente ao norte da Europa, a águia é o pássaro associado com os deuses do poder e da guerra" (1962, 87). Acredita-se também que ela expresse o princípio masculino, pois se identifica com o sol. A atividade "masculina" do sol, que fertiliza a natureza "feminina", faz também da águia um símbolo do pai.

A coruja é o oposto da águia. Por ser um pássaro noturno, passou a simbolizar as trevas, a morte e o conhecimento. Ela está associada com deusas da sabedoria como Atena, Minerva e Lilith. Essa ligação com as deusas sobrevive no lugar que as corujas ocupam com as bruxas no *Halloween*. De acordo com Barbara Walker, as bruxas são um vestígio da tradição da sábia Deusa Anciã. Ela mostra que os homens latinos e italianos para mulher sábia ou bruxa também significam coruja (1988, 404).

A pomba tem um papel importante na tradição judeu-cristã. É um símbolo de pureza e paz. A pomba enviada por Noé retornou com um ramo de oliveira, sinal de que as águas do dilúvio tinham recuado e de que Deus fizera as pazes com a humanidade. No tempo de Jesus,

as pombas eram usadas nos templos judaicos como oferendas nos ritos de purificação após o nascimento de uma criança.

Na arte cristã, a pomba costuma ser vista como símbolo do Espírito Santo, um dos aspectos do Deus trinitário cristão. Esse significado simbólico pode ser encontrado numa passagem da Bíblia que descreve o batismo de Cristo: "E João deu seu testemunho dizendo, eu vi o Espírito descer dos céus como uma pomba e pousar sobre ele" (João 1, 32). Como sugere essa passagem, a descida da pomba pode simbolizar uma iniciação espiritual.

Nas crenças de alguns povos, os pássaros são sagrados. Os hindus dos tempos védicos desenhavam o sol na forma de um imenso pássaro: uma águia ou um cisne. Os índios norte-americanos personificam o raio e o trovão como o grande Pássaro Trovão, fonte de criação e cura. O pavão era o atributo sagrado de Juno, rainha do céu, e simbolizava a divinização das princesas romanas.

As mitologias e culturas populares da Europa estão cheias de criaturas com forma de pássaros. Entre os celtas, acreditava-se que antigamente as mulheres eram criaturas aladas. As valquírias nórdicas vestiam-se com trajes emplumados pertencentes à deusa Freya. Roupas com plumas e objetos rituais utilizados pelos xamãs da Sibéria lembram o vôo do pássaro como um símbolo de espiritualidade. A expressão "aprender a linguagem dos pássaros" era uma metáfora comum da iluminação mística (Walker, 1988, 396).

Enquanto pássaros solitários são considerados mensageiros divinos ou mesmo divindades, um ido deles pode assumir implicações negativas. Essa crença está de acordo com lei esotérica segundo a qual a multiplicidade é um afastamento da unidade, considerada divina. A mitologia grega nos dá o exemplo do bando de pássaros no Pântano de Estínfalo. Esses pássaros irritantes molestavam suas vítimas, envenenavam as colheitas e depois retiravam-se para um charco, úmido demais para se atravessar caminhando e seco demais para se percorrer com um barco. O sexto trabalho de Hércules era acabar com eles.

Um bando de pássaros pode sugerir negatividade, desejos. perversos ou mesmo perigo. É oportuno lembrar sua presença ameaçadora no filme de Alfred Hitchcock *Os Pássaros*. Por outro lado, um grande número de pássaros também pode representar uma força posi-

tiva. Os pioneiros de Salt Lake City, em Utah, ergueram uma estátua em homenagem à memória de um bando de pássaros que salvou suas colheitas de uma praga de gafanhotos. Eles acreditavam que os pássaros tinham sido enviados pelo céu.

Os pássaros são importantes símbolos alquímicos de "forças em processo de ativação" (Cirlot, 1962, 26-27). Sua localização precisa dá formações mais específicas. Nas imagens da alquimia, o pássaro

> elevando-se no céu expressa volatilização ou sublimação; descendo à terra, precipitação e condensação. Esses dois movimentos simbólicos unidos numa só figura representam a destilação. (Ibid., 26)

Nas mandalas, os pássaros sugerem a ativação da capacidade intelectual. Também refletem processos espirituais voláteis. Pássaros voando para cima podem representar idéias sendo divulgadas ou trazidas à luz. Pássaros planando em sentido descendente sugerem que algo relativo à pessoa está se tornando mais sólido ou aceitável. Pássaros voando para cima e para baixo ou em círculos sugerem o aprimoramento de intuições, do conhecimento, ou a elevação da autoconsciência.

BORBOLETA



A borboleta é um símbolo. de transformação devido ao seu dramático ciclo de vida. No início, ela é uma larva pouco atraente, depois passa pela fase dormente da crisálida e por fim emerge como uma das criaturas mais belas da natureza. Na tradição cristã, os três estágios de sua vida equivalem à vida, à morte e à ressurreição. A borboleta representa o Cristo ressuscitado e, num sentido mais genérico, a ressurreição de todas as pessoas (Ferguson, 1961).

Mas as associações espirituais da borboleta não se limitam ao cristianismo. Os gregos usavam a palavra "psique" para se referir tanto a "alma" como a "borboleta". Eles acreditavam que as almas humanas se tornavam borboletas enquanto esperavam por uma nova reencarnação. Os poetas europeus usaram a prima feia da borboleta,

a mariposa, como uma metáfora da alma. Na maneira como esta é atraída pela luz eles viam a imagem da alma ansiosa por Deus.

Na mandala, a borboleta pode ser uma afirmação do poder que a psique tem de criar a si própria continuamente sob novas formas (Jung, 1976[b]). Também pode revelar um afastamento da noite escura da alma, ou ser o anúncio de uma mudança dramática Para um novo modo de ser. Nas mandalas, as borboletas refletem a beleza, a espiri¬tualidade e a auto-renovação do indivíduo.

CÍRCULO

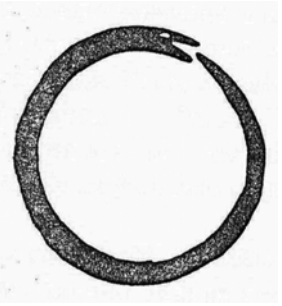


O círculo delimita um espaço. O que está dentro dele encontra-se protegido, fortalecido e circunscrito. Essa figura lembra a forma de uma vila matrifocal, de antigos espaços sagrados e de inúmeras configurações da natureza. E evoca a idéia de movimento: a rotação dos planetas, a agitação das águas e as etapas espiraladas da cerimônia, do culto e da brincadeira.

O sol é freqüentemente representado por um círculo. A lua cheia também é sugerida por uma forma circular. O próprio tempo é sim¬bolizado por um círculo que transmite movimento, como a Uroboros gnóstica: uma cobra que, formando um círculo, morde a própria cauda. O círculo é amplamente aceito como um símbolo da eternida¬de: uma linha sem começo nem fim representa o tempo, sem começo nem fim. Isso faz dele um símbolo apropriado de Deus. Segundo Ferguson, "[O círculo] representa não só a perfeição de Deus como o Deus eterno, 'Que foi no começo, é agora e sempre será, o mundo sem fim' " (1961, 153).

O símbolo chinês do céu é um disco com um círculo vazio no centro. Esse orifício significa o caminho da transcendência. Um círculo vazio no centro de uma mandala é como o ponto central sem movimento no eixo de uma roda. Sugere a idéia conhecida na alqui-mia ocidental como a "janela da eternidade" (von Franz, 1986, 260). De acordo com von Franz, esse símbolo representa uma experiência do *Self*, que liberta o indivíduo de um ponto de vista limitado pelo tempo e pelo espaço. A autora diz ainda que "através dessa 'janela' o homem

toca o eterno em si mesmo, e ao mesmo tempo o eterno pode alcançar o mundo restrito no tempo na forma de eventos sincronísticos". (Ibid., 261)



A Uroboros, a cobra que morde a própria cauda.

As mandalas que desenhamos são círculos. Jung relaciona o círculo da mandala com o "círculo protetor" ou "círculo encantado" de inúmeras culturas. "Ele tem o objetivo óbvio de desenhar um su1co mágico ao redor do centro, o templo ou temenos (recinto sagrado), da personalidade mais íntima, a fim de impedir um 'transbordamento' ou oferecer proteção, por meios apotropaicos, contra influências externas perturbadoras." (1983, 24) Como a forma circular contém e organiza o que é colocado dentro dela, as mandalas nos levam a entender e a experimentar ,a unidade em meio à nossa diversidade interior.

> Por meio da ação ritual [de desenhar o circulo], a atenção e o interesse são conduzidos de volta ao recinto sagrado interior, que é a fonte e a meta da psique, e contém a unidade da vida e da consciência. (Ibid., 25)

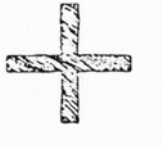
Círculos menores. dentro das mandalas podem proteger, cultuar ou liberar algum aspecto da própria pessoa. Os círculos às vezes se sobrepõem criando uma forma amendoada chamada mandorla. Na arte cristã, essa forma envolve Jesus e a Virgem Maria quando estes se encontram na junção entre a terra e o reino celeste. O indivíduo poderá desenhar uma mandorla se estiver em estado de graça. Uma mandala com o centro vazio sugere que a pessoa está aberta à mudança, receptiva ao transpessoal ou apta a ter experiências que desafiam as leis da

lógica. Os círculos nas mandalas evocam o movimento da vida, cujo fluxo em espiral entra e sai das coisas solidamente circunscritas no tempo e no espaço.



O símbolo chinês do céu. (Segundo Cirlot, 1962: gravura XVI)

CRUZ



A cruz é a conjunção de uma linha vertical com outra horizontal. Ela lembra a forma do corpo humano em perfeito equilíbrio, com os pés juntos e os braços esti-ca-dos. A cruz é usada para assinalar um lugar especial, simbolizando também um estado mental.

A posição ereta da cruz a associa com outros símbolos do vertical, como a árvore, a montanha e a escada. Esses símbolos sugerem uma conexão entre a terra e o céu, que tradicionalmente está associado com os deuses. Acredita-se que essa conexão vertical seja um caminho que une o mundo espiritual à realidade comum da terra. É também um ponto focal que marca o lugar da terra onde o sobrenatu-ral e o mundano convivem lado a lado. Essa ligação vertical/horizontal às

vezes é chamada de "eixo do mundo". Segundo Cirlot, "(...) a cruz representa o 'eixo do mundo'. Colocada no Centro Místico do Cosmos, ela se torna a ponte ou escada por meio da qual a alma pode chegar a Deus" (1962, 65).

A cruz está intimamente relacionada com o símbolo da árvore. A arte cristã medieval retrata a cruz como uma árvore viva, às vezes com flores, frutos ou espinhos. Conta a lenda que a cruz em que Jesus morreu foi talhada da Árvore do Paraíso, originária do Jardim do Éden. A cruz cristã também assume o significado de Árvore da Vida, pois é mediante o sacrifício simbolizado pela cruz que se ganha a vida eterna.

A cruz também é encontrada em outras tradições religiosas. Os druidas prendiam galhos no alto de uma árvore sagrada, dando-lhe a aparência de uma cruz viva. Na Europa, as encruzilhadas das estradas eram consideradas locais sagrados pelos adeptos de religiões em que as deusas ocupavam o lugar central, pois nesses locais se faziam os sacrifícios rituais a Hécate, deusa do mundo inferior. Embora condenada pelas autoridades cristãs, que a designaram Rainha das Bruxas, Hécate era cultuada como a divindade da travessia segura, constituindo um importante vínculo com a antiga religião da terra. De fato, essa deusa era tão importante para as pessoas do povo que no século X d.C. foram tomadas medidas legais para eliminar os seus rituais. Uma mulher era ameaçada com um jejum obrigatório de três anos se fosse considerada culpada de consagrar seu filho, nas encruzilhadas, à Mãe Terra (Walker, 1988).

Talvez o significado mais importante da cruz seja o da conjunção de opostos. A junção bem definida do vertical e do horizontal na cruz faz dela um símbolo adequado do enlace entre o mundo espiritual (vertical) e o mundo material dos fenômenos (horizontal). A cruz também pode simbolizar muitos outros pares de opostos, trevas/luz, consciente/inconsciente, vida/morte. Jung via na cruz um símbolo do equilíbrio dos opostos dentro da pessoa como totalidade.

> A cruz, ou qualquer que seja o pesado fardo que o herói carrega, é ele mesmo, ou antes, o *Self*, sua totalidade, que é tanto Deus como animal — não simplesmente o homem empírico, mas a totalidade do seu ser,

> que está radicada em sua natureza animal e se estende além do meramente humano na direção do divino. Sua totalidade implica uma tremenda tensão de opostos paradoxalmente acordes entre si, como na cruz, seu mais perfeito símbolo. (1976[b], 303)

A cruz expressa as dificuldades da vida, com suas "encruzilhadas de possibilidades e impossibilidades, de construção e destruição" (Cirlot, 1962, 68). Ela está associada com o desafio humano de alcançar a consciência procurando conhecer o lado escuro e oculto da pessoa. A tarefa de separar o próprio indivíduo do mundo do instinto absoluto é simbolizada pelo ato heróico de matar o dragão. Não surpreende o fato de a espada do herói ser outra versão da cruz.

Um deslocamento de alguns graus nas hastes da cruz produz o X. Como sugere a expressão da língua inglesa "O X indica o local", essa figura também serve para designar um ponto no espaço, uma posição singular ou um ponto de vista. Os suplicantes que visitam a tumba da sacerdotisa vodu Marie Laveau, em Nova Orleans, marcam um X no local em que se encontram ao fazerem seus pedidos. O antigo costume de indicar o veneno com a figura de um crânio entre dois ossos cruzados em X dá a essa forma de cruz o significado de entropia, decomposição ou perda. Santo André foi crucificado numa cruz em forma de X. No entanto, pode-se ter uma outra visão do X. Cirlot relata que, na tradição esotérica, o X pode também representar a "união dos mundos Superior e Inferior" (1962, 66).

Se imaginarmos uma cruz fixa girando em torno de seu eixo, entenderemos de onde veio a suástica. Esse símbolo antigo era ampla¬mente conhecido séculos antes de ser adotado pela Alemanha nazista. A suástica é um símbolo do sol e de seu movimento no céu (Cirlot, 1962). Suas quatro hastes iguais criaram um padrão equilibrado que Jung (1973b) identificou como um símbolo da totalidade. A suástica é um símbolo dinâmico relacionado com a manifestação do ideal mediante a ampliação da consciência.

Nas mandalas, cruzes com alguma coisa presa a elas, ou com objetos repousando em sua base podem indicar um tempo de sacrifício. Cruzes em forma de X também podem sugerir o fim de um ciclo. Neste caso, essas figuras talvez alertem o indivíduo para a necessidade de renunciar a modos de ser aos quais se acostumou. As cruzes

anunciam também um tempo em que o ego será chamado a suportar um período de provação, a noite escura da alma.

A presença da cruz numa mandala pode ser um indício de que o indivíduo está travando uma batalha heróica e modelando porções de consciência daquilo que até então permanecera obscuro e desconhecido. É possível que ele esteja se empenhando para tomar uma decisão ou para empreender alguma nova aventura. Talvez a cruz mostre a integração de um novo centro do ego (Kellogg, 1977). Quando ela aparecer na mandala, considere a possibilidade de estar equilibrando, bem ou mal, as contradições que fazem parte da natureza humana.

Ainda com relação à cruz, podem ser vistas as seções referentes ao número quatro (página 129), ao quadrado (página 169) e à árvore (página 173).

GOTAS



As gotas de chuva trazem umidade para a vegetação da terra, enchem lagos e cursos d'água e ajudam no cresci¬mento das safras. Por isso, não causa surpresa que, na mitologia, a chuva esteja associada com a fertilidade(Jung, 1976[b]). Na arte chinesa, a chuva é uma símbolo da masculinidade. Na mitologia grega, Zeus engravidou a donzela Dânae derramando sobre ela uma chuva de gotas douradas.

A chuva cai do céu. Essa origem celestial, aliada à ausência de minerais, lhe garante uma pureza que a água comum não possui. Por isso, em algumas tradições, a água da chuva é usada nos rituais de purificação. As gotas de chuva, portanto, simbolizam o ato da purificação. A assustadora realidade do século XX tem emprestado à chuva novos significados. A chuva mortal que sucede a uma explosão nu¬clear e a chuva ácida resultante da poluição são exemplos de chuvas contrárias ao crescimento e à vida.

As gotas de chuva estão relacionadas com as lágrimas humanas, que "caem como chuva". Há lágrimas de tristeza, de decepção, de raiva, alegria ou alívio. Às vezes elas dão vazão a emoções por demais intensas para ser contidas. Como a chuva, que purifica, as lágrimas levam embora o pesar ou a ira, dando lugar ao perdão.

O sangue também pode cair em gotas. Um ferimento grave cria uma ferida que sangra. A idéia de sacrifício de sangue com o-objetivo de expiação é muito antigo. Rituais de sacrifício como a eucaristia incorporam o simbolismo do sangue. Por vezes negligenciamos o fato de que o corpo das mulheres por natureza sacrifica o sangue a cada mês. Na tradição dos índios norte-americanos, o "período lunar" da mulher é reverenciado e reconhecido como um valioso dom espiritual que beneficia toda a comunidade.

Se gotas aparecem nas suas mandalas, experimente perguntar: "O que preciso prantear?" Considere a possibilidade de estar sendo fertilizado para o plantio de novas sementes que embora desconhecidas no momento, brotarão no futuro como uma inspiração, um novo projeto ou, quem sabe, um filho. Gotas negras podem sugerir que há algo no ambiente prejudicando a atualização de todo o seu potencial. Gotas vermelhas, roxas ou marrons podem expressar algum tipo de sacrifício. Mandalas que contêm formas semelhantes a gotas de chuva ou de sangue podem ser sinal de um processo natural de purificação interior.

OLHO



O olho é o órgão da visão e, portanto, está associado com a capacidade de ver, no sentido literal e metafórico, isto é, "entender". O olho também pode simbolizar o dom sobrenatural da clarividência. Ele é usado para representar a visão onipotente, absoluta e sempre presente de Deus. Entre as muitas referências ao olho de Deus encontradas na Bíblia, está a seguinte: "Os olhos do Senhor estão voltados para os justos e seus ouvidos estão abertos para as suas preces" (1 Pedro 3, 12).

Na tradição egípcia, o olho é um atributo sagrado dos deuses Horo, Tot e Ri Mas a deusa Maat era o Olho que a Tudo Via e a Mãe da Verdade originais. Seu nome vem do verbo "ver". De acordo com Walker, "Maa, a palavra universal para mãe, era o nome dessa deusa e também um olho hieroglífico" (1988, 308).

A associação entre o olho e o feminino também é encontrada na cultura indiana, na qual o olho representa os genitais femininos. Jung demonstra essa ligação por meio do mito de Indra: "Por castigo pela sua lascívia, Indra teve todo o seu corpo coberto de yonis [vulvas], mas então foi perdoado pelos deuses, que transformaram as vergonhosas yonis em olhos" (1976b, 268).

A presença de olhos em partes não usuais do corpo é também uma forma tradicional de representar a clarividência. O "terceiro olho", posicionado entre e acima dos dois olhos normais, simboliza o "sobre-humano ou divino" (Cirlot, 1962, 95). Seres fantásticos, como o semideus grego Argos, foram representados com olhos nas mãos, nas asas, no torso e em outras partes. Cirlot sustenta que o significado do olho está associado com a parte do corpo onde este se encontra. Um olho localizado na mão, por exemplo, denotaria "ação clarividente" (ibid.).

Jung escreve que o olho "é o protótipo da mandala".

> Nossa mandala é de fato um "olho", cuja estrutura simboliza o centro da ordem no inconsciente. O olho é uma esfera oca, negra por dentro e cheia de uma substância semilíquida, o humor vítreo. Vendo-o de fora, observa-se uma superfície redonda e colorida, a íris, com um centro escuro, onde brilha uma luz dourada. (1973[b], 52-53)

Assim, o olho, como a mandala, contém os seguintes elementos: uma forma circular com um foco central que sugere a luz oculta na escuridão interior.

A presença de muitos olhos na mandala tem conotações-positivas e negativas. Olhos em grande número podem simbolizar o inconsciente, com seus meios misteriosos de captar informações de toda parte. Eles também podem chamar sua atenção para aquilo que o inconsciente "vê". Por outro lado, podem expressar a sensação de estar sendo observado. Procure refletir sobre o que esses olhos vêem em você e verificar se essa informação faz sentido em sua vida.

Um único olho na mandala pode servir como símbolo do "eu", ou do ego. Olhar o desenho do olho pode revelar informações sobre a relação do ego com o arquétipo do *Self*. A presença de um olho talvez assinale o aumento da capacidade de receber informação por

meios extraordinários, podendo também indicar preocupações com relação às mulheres ou à identidade feminina. Pode até ser um símbolo do *Self*, a base arquetípica da mandala.

FLORES



O desabrochar das flores anuncia o retorno da primavera. Por isso, a flor tornou-se um símbolo dessa estação, da natureza efêmera da vida e da beleza, e da eterna renovação da vida. Desde os tempos antigos, as flores têm sido oferecidas como tributos de amor, conferidas em cerimônias para homenagear realizações e carregadas em celebrações nupciais. Representam também a despedida nos rituais funerários.

As flores têm um formato circular, com pétalas que se projetam de um centro marcado por uma cor contrastante. Devido ao seu formato e foco central, elas são mandalas naturais. Alguns místicos as utilizam como objeto de contemplação, o que parece justificado, pois, segundo Cirlot, a flor é "uma imagem do 'Centro' e, portanto, uma imagem arquetípica da alma" (1962, 104).

Os alquimistas as consideravam um símbolo do trabalho do sol, cuja força ativadora produzia o ouro que eles tanto buscavam. Para eles, as flores assumem diferentes significados, a depender da sua cor. Por exemplo, as flores vermelhas indicam a vitalidade da vida animal, com seu sangue e paixão. Flores amarelas e cor de laranja reiteram o simbolismo solar da própria flor. A flor azul é um símbolo do impos¬sível, provável alusão à ligação da alma com Deus ou com o "Centro místico" (ibid., 105). Aparentemente, o simbolismo alquímico ajudou Jung a interpretar o significado da "alma-flor" azul nas mandalas da "Srta. X" (1973[b], 54).

Nas tradições religiosas da índia, da China e da Europa, as flores simbolizam os seios que alimentam as crianças divinas. Jung (1973[b]) mostra que o Buda e outras divindades indianas freqüentemente são retratados em flores de lótus. A flor de ouro do misticismo chinês é descrita como o "altar sobre o qual são edificadas a consciência e a vida" (Jung, 1983, 23). Na tradição européia, às vezes se diz que o

Filho de Deus habita uma flor. Nesta prece cristã citada por Jung (1973[b], 79), a Virgem Maria é comparada com uma rosa:

> Ó Rosa-grinalda, teu desabrochar faz os homens chorar de alegria.
> Ó sol rosado, teu calor faz os homens amar.
>
> Ó filha do sol,
>
> Rosa-criança,
>
> Raio de sol.
>
> Flor da Cruz, puro seio que floresce
>
> Desabrochando e ardendo sobre todos,
>
> Rosa sagrada,
>
> Maria.

Na mandala, as flores podem anunciar a primavera, que revela a aceleração do ciclo de renovação pessoal. Elas representam o ventre em que a criança divina, o próprio ser da pessoa, é gerada. Também assinalam o cumprimento de uma meta ou tarefa que exigiu muita dedicação. Ao estudar as flores nas suas mandalas, não deixe de observar quantas aparecem, a cor e o número de étalas que cada uma possui. Essas informações o ajudarão na interpretação o significado dessas flores. Lembre-se de que elas podem revelar o trabalho da alma um processo de evolução que se desdobra nas relações com o arquétipo do *Self*.

MÃOS



Com as mãos seguramos, criamos e tocamos as outras pessoas. Com elas realizamos coisas. As mãos distinguem os seres humanos e, em parceria com o cérebro, tomam possíveis as habilidades com as quais se constrói a civilização. Para os egípcios, criadores de uma das mais notáveis culturas do mundo, a mão representava manifestação, ação e agricultura (Cirlot, 1962, 130).

Cada gesto da mão tem o seu significado. Na doutrina esotérica européia, assim como na prática hindu da ioga, a posição da mão e a disposição dos dedos transmitem significados simbólicos precisos.

No simbolismo cristão, as mãos erguidas com as palmas voltadas para fora transmitem as bênçãos de Deus. Mãos estendidas com as palmas para cima traduzem uma súplica. O punho fechado com firmeza indica desafio. Mãos enlaçadas sugerem uma "fraternidade viril" (ibid., 131) ou a união do casamento. Na arte cristã primitiva, a mão com o dedo indicador esticado era considerada um símbolo de Deus.

Cada mão tem cinco dedos. Não nos surpreende, portanto, que o simbolismo das mãos esteja relacionado com os números cinco e dez. O cinco sugere amor, saúde e humanidade, enquanto o dez tradicionalmente simboliza a unidade ou a perfeição (Cirlot, 1962). A mão também pode representar o corpo todo, pois as extremidades deste são em número de cinco (mãos, pés e cabeça). Na opinião de Jung, ela sugere ainda a capacidade de gerar (1976[b]).

Tradicionalmente a mão direita representa as qualidades "masculinas" de racionalidade, consciência e lógica. A esquerda sugere qualidades emocionais, inconscientes e intuitivas, ou seja, "femininas". É interessante notar que essas tradições folclóricas estão de acordo com a moderna teoria da divisão cerebral. O cérebro esquerdo, órgão do pensamento lógico, controla o lado direito do corpo. O cérebro direito, sede dos modos integrais da percepção, dirige o lado esquerdo.

Com as mãos podemos segurar as coisas. O aparecimento de mãos na mandala pode assinalar a presteza em comprometer-se com a vida. Elas podem também simbolizar a capacidade de influenciar o ambiente, de participar ativamente nos relacionamentos ou de iniciar uma atividade ou projeto. Ao analisar a figura da mão em sua mandala, leve em conta os significados dos números cinco e dez. E lembre-se de que a saúde do seu corpo pode ser simbolizada por essa figura.

Quando o dedo da mão está apontado para algum lugar, observe com atenção a área indicada por ele. Esse local pode conter uma mensagem importante. De modo geral, a mão pode revelar que você está pronto para partir de um modo de "ser" para um modo de "fazer". É possível que você esteja experimentando uma sensação de vitalidade, um desejo de ação e uma justificada confiança em suas próprias capacidades.

CORAÇÃO



O coração simboliza o amor, na maioria das vezes o amor que existe entre as pessoas. Mas ele também pode representar o fervor espiritual. Na doutrina mística, simboliza o amor como fonte de iluminação e, felicidade. Na arte cristã, esse amor espiritual às vezes é representado por um cora-ção em chamas. Simbolizando o amor pessoal ou espiritual, um cora-ção perfurado por uma seta representa devoção, a despeito da dor que esta pode trazer.

Outrora o coração foi considerado o centro do ser e a "verdadeira sede da inteligência" (Cirlot, 1962, 135). Os egípcios o preservavam intacto depois da morte por acreditarem que era indispensável para a pessoa no outro mundo. Ele também está associado com a coragem, com a dor e com a alegria. No pensamento esotérico, o coração corresponde ao sol. Para os alquimistas, o coração era uma imagem do sol dentro do homem, do mesmo modo que o ouro era considerado a imagem do sol na terra (Jung, 1983).

Há inúmeras expressões de linguagem que fazem referência ao coração. Encorajamos as pessoas a "abrir o coração" ou a "pôr o coração naquilo que fazem". Dizemos que fulano tem um "coração de pedra" ou um "coração de leão". Há pessoas que "falam com o coração nas mãos" ou "falam de coração". Há dias em que nosso coração "bate de alegria"; em outros, ele está "partido". Todas essas expressões revelam que ainda conservamos as antigas idéias sobre o coração como centro da emoção, do discernimento e da vontade.

Corações, na mandala revelam preocupação com os relacionamentos. Também podem ser um lembrete para que focalizemos a atenção no que é realmente importante em determinada situação. Às vezes eles se referem a feridas e ao sofrimento, especialmente se são roxos, "partidos" ou perfurados por uma seta. Ao deparar com um coração ferido na sua mandala, procure verificar as condições físicas do seu coração. Enfim, corações sugerem o despertar das emoções. Se aparecerem na sua mandala, há uma boa chance de você estar vivenciando o estado alterado conhecido como amor.

INFINITO



O infinito representa o tempo, o espaço e o número ilimitados. Ele sugere o fim hipotético de um *continuum* que parte do conhecido para o desconhecido. O conceito de infinito é uma ponte entre o pensamento racional e realidades desconhecidas e possivelmente incognoscíveis. Com esse símbolo, o infinito pôde ser transposto para a escala finita dos cálculos matemáticos.

O sinal matemático do infinito é um duplo laço formado pelo entrelaçamento de um círculo no sentido horário com outro no sen¬tido anti-horário. Embora derivados do sistema numérico arábico, a índia é a verdadeira fonte dos preceitos matemáticos em que se baseia o conceito de infinito (Walker, 1988). De acordo com a tradição indiana, o movimento horário da metade direita do sinal do infinito está associado com o princípio masculino, solar. O movimento anti-horário da metade esquerda corresponde ao princípio feminino, lunar.

O sinal do infinito representa a união desses dois princípios opostos. Embora demonstre uma dualidade, o infinito não retrata um par em conflito. Os dois laços são criados e permanecem unidos por uma linha contínua. Essa é uma afirmação da ordem equilibrada que é a base da multiplicidade da realidade comum. Nas palavras de um matemático, o infinito postula "uma total ordenação que não foi inventada, mas descoberta" (citado em von Franz, 1986, 83).

O sinal de infinito na mandala pode revelar um desejo de relacionar-se com o Infinito ou Deus. Ou também expressar uma tentativa de equilibrar os opostos. Às vezes esse sinal reflete nossa experiência num relacionamento em que o oposto pode ser projetado e integrado. Assim, um relacionamento satisfatório com outro ser humano, seja amigo, amante ou terapeuta, pode ser expresso pelo sinal do infinito. A repetição desse símbolo numa mandala provou ser um eficiente ritual pessoal de relaxamento, centralização e concentração para mim.

RELÂMPAGO



O relâmpago é um lampejo de luz vindo do alto que às vezes queima e até mata. Devido ao seu caráter dinâmico e assustador, os antigos consideravam o relâmpago um atributo dos deuses. O deus grego Zeus armava-se de raios e os atirava como lanças contra os inimigos. O deus nórdico Thor arremessava um poderoso martelo com a rapidez do relâmpago e igualmente mortal. Com o ruído das rodas de sua biga ele produzia o trovão.

O relâmpago tornou-se um símbolo da força ativadora do plano espiritual dos deuses atuando sobre a terra e os mortais. De acordo com a mitologia persa, o Pai Celestial fecundou com seus raios a Mãe-Pedra, que deu à luz o salvador Mitra. Entre os chineses, acredi¬tava-se que o grande Imperador Amarelo fora concebido no ventre de uma concubina real por um relâmpago (Walker, 1988). Nas crenças dos povos antigos, o relâmpago era comparado com o "maná criativo, o poder da cura e da fertilidade" (Jung, 1974, 105).

O clarão produzido pelo relâmpago também passou a simbolizar um lampejo intuitivo (Jung, 1973b). Para os alquimistas medievais, o relâmpago era um símbolo do "êxtase e da iluminação repentinos" (Jung, 1983, 317). Em algumas culturas o relâmpago representa a conquista da sabedoria. Na tradição navajo, por exemplo, o poderoso pássaro do Trovão, fonte do relâmpago e do trovão, é também aquele que traz o dom da iluminação.

O relâmpago também pode significar o começo de um novo ciclo, assim como os temporais de primavera marcam o início de uma nova estação de crescimento. Jung descreve a mandala densa e negra de uma mulher que se encontrava em profunda depressão. Sua recuperação, que resultou no fim da depressão, foi anunciada quando ela desenhou uma mandala negra transpassada até o centro por um relâmpago. Este proclamava a aurora de um novo dia para ela. Jung caracteriza esse relâmpago como um símbolo de energias psíquicas que são "iluminadoras, vivificantes, fertilizantes, transformadoras e curativas" (1973[b], 30).

Na mandala, o relâmpago sugere a ativação de energias que

talvez estivessem adormecidas. A reinvindicação dos poderes intuitivos pode ser indicada por ele, que também simboliza um vigoroso despertar espiritual. Quando o relâmpago aparecer na sua mandala, reflita sobre a possibilidade de estar passando por uma mudança significativa, de estar tendo uma intuição surpreendente, uma inspiração ou de estar recebendo uma cura profunda.

ARCO-ÍRIS



O arco-íris é uma deslumbrante exibição natural de cores. Ele brilha palidamente no céu de nuvens escuras que sucede a uma tempestade com trovoadas. Sua beleza silenciosa após a agitação do trovão, do relâmpago e da chuva é uma visão inspiradora que anuncia o retorno do sol.

Desde a Antigüidade, o arco-íris é um símbolo da ligação especial entre deuses e homens. Na história bíblica de Noé, o arco-íris é um sinal da promessa de Deus de nunca mais provocar grandes dilúvios para destruir a humanidade. Os gregos chamavam a deusa do arco-íris de Íris. Ela era a mensageira dos deuses e estabelecia um vínculo entre os deuses e os mortais. Na ópera mítica de Wagner *Das Rheingold*, o arco-íris serve como uma ponte entre a terra e o Valhal¬la, a fortaleza celestial dos deuses.

Sete cores compõem o arco-íris: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Essas cores por vezes são substituídas por outras sete cores místicas. Os sete planetas da astronomia antiga, os deuses com eles associados e os sete dias da semana dedicados a esses deuses têm suas cores correspondentes. Um exame detalhado do cabelo, da pele e de outras matérias orgânicas sob a luz do sol revela as cores do arco-íris. Esse fato levou alguns antigos a concluir que o arco-íris era a base de todas as coisas.

O folclore nos conta que há um pote de ouro na extremidade do arco-íris. No entanto, como mostra a experiência, a extremidade do arco-íris não pode ser encontrada por meios comuns. A procura do ouro do arco-íris é como a busca do graal, ou as tentativas do alquimista de refinar a pedra filosofal. O arco-íris, como o graal e os

tesouros alquímicos, simboliza aquilo que tem um grande valor mas que não pode ser descoberto por meios comuns.

Talvez por estar associado com a chuva doadora de vida, ele também simboliza a fertilidade. A forma do "arco" é uma alusão ao útero cósmico (Kellogg, 1978). Por isso, o arco-íris representa a conjunção sagrada dos princípios masculino e feminino, os pais arquetípicos. Encontramos esse simbolismo no mito de criação dos aborígenes australianos. Segundo sua crença, a Mãe-Serpente Arco-íris criou o mundo e gerou todo o seu povo (Walker, 1988). Para os índios do sudoeste dos Estados Unidos, o deus arco-íris é um guardião benevolente e portador da magia do bem.

Jung (1973[b]) verificou que na simbologia alquímica as cores do arco-íris eram um símbolo do pavão. Acreditava-se que o ouro procurado pelos alquimistas viesse dos ovos dessa ave. As cores do arco-íris marcavam uma importante transição nos procedimentos alquímicos, pois pressagiavam o aparecimento do ouro. De acordo com Jung, a linguagem metafórica dos alquimistas descreve o processo pelo qual se chega ao verdadeiro eu. Ele afirma que o aparecimento das cores do arco-íris nas mandalas está relacionado com a totalidade, a meta da individuação.

Kellogg descreve as mandalas que resplandecem com as sete cores do arco-íris como indicativas da "experiência do arco-íris" (1977, 124). Trata-se de um renascinento ocasionado por um profundo reordenamento da psique. Ela diz que a mandala arco-íris se caracteriza pelo"uso de muitas cores num padrão fragmentado", e acrescenta que "essa experiência pode ser considerada a primeira etapa de um processo em que a desintegração do velho eu é necessária para se atingir uma nova integração" (ibid., 125).

Para Kellogg (1978), as mandalas do tipo arco-iris apontam para os conflitos edipianos, sugerindo um meio de resolvê-los. Ao criar uma mandala dessa natureza, solicite, se desejar, um apoio emocional extra do seu círculo de amigos e entes queridos para ajudá-lo a manter os pés no chão.

A figura do arco-íris em suas mandalas pode anunciar que você está celebrando a alegria de ter vencido uma fase negra da sua vida. Talvez algumas feridas da criança interior que existe em cada um de

nós estejam sendo curadas. Um arco-íris pode revelar que o número sete tem para você um significado especial. Algumas vezes ele é como uma dádiva de encorajamento dos deuses. A experiência do arco-íris é uma forma pela qual a psique libera poderosas energias de cura.

ESPIRAL



O universo flui em espiral. Quando sopramos fumaça, o ar é afastado de nós em movimentos vertiginosos. A água que agitamos cria padrões semelhantes. As mesmas forças que modelam o ar e a água juntam-se à contração gravitacional para criar átomos, sistemas solares e galáxias. A espiral retrata esse movimento ordenado tanto em nível macroscópico como microscópico. É um símbolo que representa um movimento circular que evolui na direção de um ponto central e dele se afasta.

A ordem espiralada do cosmos "estrutura nossa consciência e também a reflete" (Purce, 1974, 8). Essa ordem é expressa pelo motivo espiral de antigas gravações em pedra encontradas na Ingla-terra, Irlanda e França. Para os povos primitivos, a espiral pode ter simbolizado o trajeto da lua, do crescimento das plantas ou das danças rodopiantes de cura e encantamento. Acredita-se que as figuras em espiral fossem usadas para induzir um estado de êxtase (Cirlot, 1962).

Os seres humanos tendem a movimentar-se ao redor e na direção de um centro, que também é o Centro em que está Deus. O ritual de circunvagar os lugares sagrados é praticado por devotos de várias religiões. Os peregrinos japoneses sobem o Monte Fuji, caminhando em círculos. Os muçulmanos circundam o santuário de Meca. De forma muito parecida, os cristãos entoam preces enquanto percorrem os labirintos em espiral que decoram o piso das catedrais góticas.

Esse impulso para andar ao redor de locais sagrados também caracteriza a atuação interior da psique. Jung observou que o ciclo de crescimento da própria psique descreve um caminho espiralado. Ele diz que "dificilmente podemos evitar a sensação de que o processo inconsciente se movimenta em espiral em torno de um centro, apro-

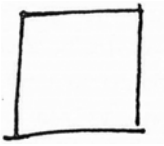
ximando-se cada vez mais dele, enquanto as características do centro se tornam cada vez mais distintas" (1974, 29). Jung se referia ao processo de individuação, mediante o qual o ego ocupa a posição que lhe é própria como uma entidade que gravita em torno do *Self*, o verdadeiro centro da personalidade. Nas imagens alquímicas, a mu-dança que gera essa reorientação é descrita metaforicamente como um processo de cozimento químico em que "... a espiral enfatiza o centro e, portanto, o útero, que é freqüentemente empregado como sinônimo de recipiente alquímico..." (ibid., 254)

O desenho sinuoso da espiral alude à forma da serpente. Por vezes transmite as fortes imagens associadas com esse animal. Nas palavras de Jung, "A linha serpentiforme (...) é análoga à serpente que cura de Esculápio" (ibid.). Jung também observou que a espiral lembra o símbolo tântrico da força vital, representada pelos hindus como a serpente kundalini, enrolada três vezes e meia em torno de um ponto na base da coluna vertebral. O despertar dessa serpente imagi¬nária libera a energia sutil que há no corpo e dá início a um processo que culmina na união da pura energia cósmica (Shakti) com a pura consciência (Shiva). A espiral, portanto, serve como símbolo da revi-talização da vida pelo contato com as energias divinas, criativas e curadoras das camadas mais profundas da psique.

Na mandala, as espirais mostram a "tendência espiralada" do indivíduo, ou seja, sua "ânsia pela totalidade e, o progresso na direção dela" (Purce, 1974, 9). Elas também podem indicar uma aceleração da energia. Em certos casos, as espirais acompanham um fluxo de imagens do inconsciente na forma de conhecimento, inspirações e intuições estranhas sobre a realidade. Na mandala, a espiral traz o desafio do xamã: traduzir o conhecimento de um modo que possa ser útil para os outros.

O movimento das espirais pode obedecer a um sentido horárioou anti-horário. No primeiro, elas indicam algo que se move para a consciência ou para a manifestação (Jung, 1974). No sentido inverso sugerem uma involução de energia que retorna para o centro, ou para o inconsciente. A presença de espirais nas mandalas talvez indique que a pessoa está sintonizada com os ritmos cósmicos que o ajudam a reconhecer seu lugar no universo. A criação de espirais pode expressar o fluxo de energia psíquica em padrões que refletem o universal.

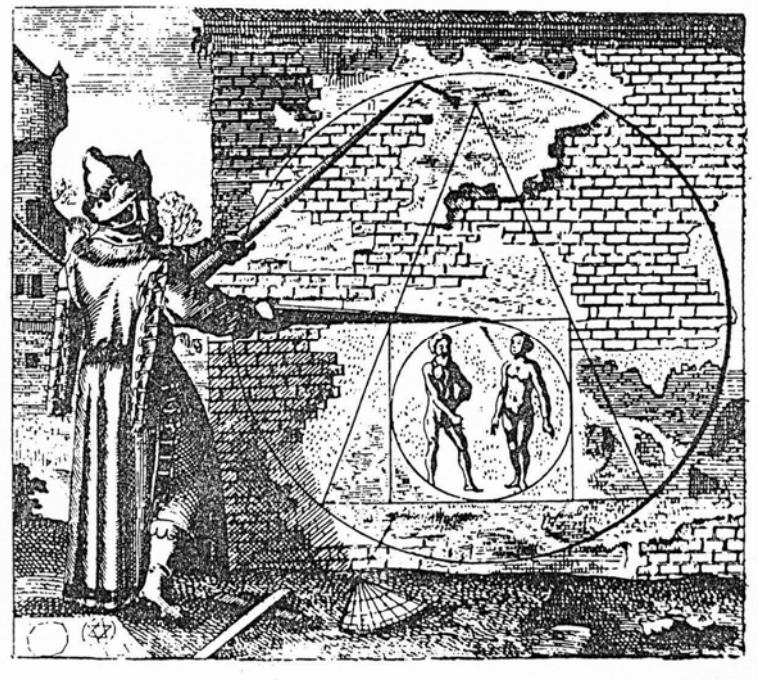
QUADRADO



O quadrado transmite uma idéia de firmeza, de estabilidade e de equilíbrio. Por ter quatro lados iguais, essa figura é uma expressão do número quatro. Exprime um equilíbrio, de quatro elementos iguais e diferentes, ao mesmo tempo. O formato do quadrado raramente é visto na natureza. Em geral, ele é produto do esforço humano — deve ser cuidadosamente medido e traçado para que tenha simetria. Talvez por essa razão, no Ocidente o quadrado costuma ser um símbolo do pensamento racional, da realização humana, da existência terrena e de comporta¬mentos que visam determinada meta. Nos hieróglifos egípcios, por exemplo, o quadrado representa realização, enquanto a espiral de forma quadrada simboliza a "energia construtiva materializada" (Cirlot, 1962).

No Oriente, o quadrado apresenta associações tradicionais um tanto diferentes. Os chineses usam um quadrado negro para representar a terra e o seu caráter feminino yin. Na Índia, o quadrado expressa o padma ou lótus, aludindo ao feminino arquetípico yoni (Jung, 1974). A liturgia das mandalas tibetanas utiliza o quadrado para designar um palácio ou recinto sagrado. Também define o lugar sagrado em que é colocado o símbolo da divindade. Nessas culturas, o quadrado representa a matéria e simboliza os princípios que orientam a encarnação do espírito nesse plano.

A quadratura do círculo, que, quando completa, parece antes o arredondamento do quadrado, é uma figura alquímica que conjuga o símbolo do céu, o círculo, com o símbolo da terra, o quadrado (Cirlot, 1962). Essa figura representa uma tentativa de equilibrar os opostos pela síntese, produzindo assim algo novo a partir do que era diametralmente oposto. Para Jung, a quadratura do círculo é um símbolo do trabalho alquímico, conceituado como a decomposição da "... unidade caótica original em quatro elementos e depois [sua recomposição] numa unidade mais elevada" (1974, 198). Do ponto de vista de Jung, o círculo representa a unidade e o quadrado, os quatro elementos.



A quadratura do círculo.

Jung (1973[b]) menciona o círculo enquadrado como uma das formas mandálicas mais freqüentes no trabalho dos seus pacientes. Ele considerou esse fato uma evidência do dinamismo do *Self*, a misteriosa força arquetípica da natureza que regula a harmonia da vida psíquica do indivíduo. Jung percebeu que essa mandala, e. todas as formas mandálicas caracterizadas pela quatemidade, nasciam das tentativas da psique de equilibrar as possibilidades freqüentemente competitivas oferecidas pelas quatro funções: pensamento, sentimen-to, sensação e intuição.

Para Kellogg (1977), a forma do quadrado nas mandalas pode representar o ambiente, as pessoas e as situações que compõem o meio em que o indivíduo está inserido. Na sua opinião, quando o

quadrado preenche o círculo, como acontece na quadratura deste, a mandala assume um significado especial: simboliza a consolidação da energia necessária para dar poder ao ego. Pode também revelar questões relativas ao estabelecimento da identidade pessoal e ao abandono dos laços de dependência com os pais. Segundo Kellogg, as mandalas de círculo enquadrado indicam que

> simbolicamente, a pessoa está em contato com o poder maternal e paternal dentro de si; ela pode começar a incorporar linhas retas como representativas da capacidade de planejamento consciente (...); ela não mais se sente dirigida mas ganha agora um centro de atividade; está ligando as metades receptiva e ativa do eu. (1978, 119)

Racionalidade, materialismo e uma firme radicação na realidade são idéias evocadas pelas linhas retas do quadrado. Como o círculo que emoldura a mandala representa os limites psicológicos da pessoa, a presença do quadrado dentro do círculo mandálico indica que as qualidades simbolizadas pelo quadrado foram incorporadas. Estas incluem o pensamento claro, a disposição de aprender e o desejo de realizar. Mandalas com círculos enquadrados aparecem num período em que estamos intimamente alinhados com o *Self*, em geral vivenciado sob o disfarce dos pais arquetípicos. Quando desenhamos quadrados em nossas mandalas ou enquadramos o círculo, somos agraciados com uma onda de energia que pode ser dirigida para a consciência, para a promoção da auto-estima e para esforços heróicos.

ESTRELA



As estrelas brilham no escuro céu noturno, guiando o viajante no seu retorno ao lar. Para aqueles que conhecem seus padrões, elas formam um imponente cortejo de criaturas fantásticas, divindades e implementos arcaicos. Os antigos consideravam-nas símbolos dos favores e das orientações celestes. Foi uma estrela que conduziu os magos a Belém e indicou o lugar onde estava o menino Jesus.

Os persas adoravam a estrela da manhã como uma manifestação da deusa Inanna, Rainha do Céu. No simbolismo cristão, a Virgem sob a invocação da Imaculada Conceição é coroada de estrelas. "Stel-la Maris", ou Estrela do Mar, é um dos títulos da Virgem. Cristo também é simbolizado por um corpo celeste luminoso: primeiramente como a criança cujo nascimento é marcado pelo aparecimento de uma estrela e, depois, quando ele mesmo diz: "Eu sou a origem e a prole de Davi, a estrela brilhante e a estrela da manhã" (Apoc. 22, 16).

A estrela nascente é equiparada com algo que vem a ser como o nascimento de um ser humano notável. Na Bíblia, e estrela é associada com a vinda do Messias judeu (Num. 24, 17). A estrela cadente representa o que é celestial ou espiritual e que vem para a terra causando impacto na existência material. De acordo com uma lenda cheroqui (Ywahoo, 1987), a Mulher-Estrela cai de sua morada nas Plêiades e, ao chegar à terra, desperta criaturas inertes que então se tornam seres humanos.

As estrelas também estão relacionadas com a alma. Segundo os filósofos gregos antigos, a alma não se encontra totalmente no corpo. Parte dela paira sobre a pessoa como uma estrela. A estrela da alma produz as inspirações, a criatividade e o entusiasmo. Uma idéia semelhante foi apresentada pelo alquimista Paracelso. Ele acreditava que "O verdadeiro homem é a estrela dentro de nós. A estrela deseja orientar o homem no sentido da grande sabedoria" (citado em Jung, 1983, 131).

Jung via com freqüência estrelas nas mandalas desenhadas por seus pacientes. Em geral elas eram colocadas no centro e tinham quatro, oito ou doze pontas. Em uma dessas mandalas, Jung identifica uma estrela de quatro pontas como um símbolo do *Self* "aparecendo como uma estrela a partir do caos" (ibid., 1973b, 90-91). A estrela representa "a totalidade transcendente" (ibid., 98) que abrange a desordem.

A estrela de cinco pontas pode estar fundamentada no formato natural das plantas, tais como flores e frutos, considerados atributos das deusas antigas. O cerne de uma maçã, por exemplo, é uma estrela. A estrela de cinco pontas também aparece nos hieróglifos egípcios com o significado de "subir em direção ao ponto de origem" (Cirlot,

1962, 295). Essa pode ser uma referência a Nut, deusa do céu noturno com seios de estrela. Por outro lado, a estrela de cinco pontas invertida tem sido usada para simbolizar forças de dissolução, o demônio ou o que está oculto.

Para Kellogg (1977), o formato da estrela de cinco pontas lembra um ser humano de pé com os braços e pés estendidos. Como Jung, ela também considera essa estrela um símbolo do "homem material e físico" (1973[b], 89). O trabalho desses dois estudiosos mostra que a estrela de cinco pontas numa mandala indica um sentido de identidade bem definido. Para Kellogg, a estrela também pode dar informações sobre a interação de uma pessoa com o mundo material. Seu aparecimento na mandala revela a capacidade de tornar realidade as inspirações.

Uma estrela que preenche o espaço de uma mandala transmite um sentido de valor próprio,de identidade, de missão e de disposição para realizar. Um grande número de estrelas menores refere-se a potenciais, metas que competem entre si, ou à capacidade de gerar. Evidentemente, o número de pontas pode variar. Quando se estudam as estrelas de uma mandala, é preciso contar o número de suas pontas, pois o simbolismo do número influencia a interpretação do seu significado. A estrela anuncia a identidade da pessoa como um ser singular. Cada um de nós é um ser único. Na mandala, as estrelas nos fazem lembrar que somos criaturas com alma. Somos chamados a estabelecer uma ligação especial com o verdadeiro *Self* interior e a vivenciar o destino que é só nosso.

ÁRVORE



A árvore é um símbolo da vida, sempre abundante e auto-renovadora. Antigamente, as árvores eram consideradas sagradas. Os zigurates da Mesopotâmia eram encimados por uma árvore viva, tributo a Inanna, deusa da nutrição. Os druidas cultuavam seus deuses em bosques sagrados. Acreditava-se mesmo que certas árvores fossem oráculos cuja voz podia ser interpretada somente por um sábio ou uma sacerdotisa que

viveu sob os seus ramos (Walker, 1988). A Bíblia faz menção a Débora, uma sábia mulher que vivia e governava sob uma árvore que levava seu nome (Juízes 4, 5).

A Árvore da Vida do Jardim do Éden produzia frutos que transmitiam a consciência do bem e do mal. O oferecimento oportuno desses frutos introduziu o casal original num mundo de dualidades. A tradição diz que a cruz em que Jesus morreu foi talhada dessa árvore. Na arte cristã medieval, a cruz às vezes é mostrada como uma árvore carregada de flores e frutos, tal como no jardim primordial.

O crescimento ascendente dos ramos da árvore é compensado pela expansão de suas raízes para baixo. Isso faz dela um símbolo adequado da ligação entre três diferentes níveis de realidade: o mundo subterrâneo do inconsciente, o mundo intermediário da superfície e da consciência desperta, e o mundo superior do céu ou da consciência transpessoal. A árvore do mundo mítica da tradição nórdica, Iggdrasil, é um exemplo de uma árvore que cria e sustenta a vida mediante suas conexões com os diferentes níveis de existência. A árvore mística da Cabala também cresce através de vários níveis; por ela, emanações descem para criar o mundo e, posteriormente, sobem pelo mesmo caminho para pôr um término à criação.

Um símbolo, como a árvore, que liga diferentes níveis de realidade, é chamado de axis mundi ou eixo do mundo. Outros símbolos do axis mundi são a cruz, a escada, os degraus e a montanha. Esse eixo assinala o centro místico do universo. É a ponte ou escada pela qual a alma pode alcançar Deus (Cirlot, 1962). Por isso, a árvore também é um símbolo da conexão com Deus.

Para Jung, a árvore era um símbolo do arquétipo do *Self*. Este podia ser considerado a imagem de Deus que existe dentro de cada pessoa. Jung diz que "se a mandala pode ser descrita como um símbolo do *Self* visto em corte transversal, a árvore representaria uma visão de perfil: o *Self* retratado como um processo de evolução" (1983, 253). Jung considerava a árvore um símbolo da ânsia que cada um de nós tem de evoluir e realizar uma imagem interior de totalidade que reflete a perfeição de Deus.

A árvore é rica em simbolismos. Algumas de suas associações mais comuns são enumeradas por Jung:

> ... crescimento, vida, desdobramento da forma num sentido físico e espiritual, desenvolvimento, crescimento de baixo para cima e de cima para baixo, o aspecto maternal (proteção, sombra, abrigo, frutos que alimentam, fonte da vida, solidez, permanência, enraizamento estável, mas também estar "radicado no local"), velhice, personalidade e, finalmente, morte e renascimento. (1983, 272)

Na mandala, a árvore é uma imagem da própria pessoa, bem como um símbolo do *Self*, A árvore desenhada pode incorporar indicações de danos "esquecidos" em galhos partidos ou buracos no tronco (Hammer, 1975). A capacidade de interagir bem com os outros pode ser revelada por um extenso pálio de ramos Uma árvore sem folhas indica uma fase inativa em que, como acontece com a árvore do inverno, a energia doadora de vida está recolhida em raízes ocultas.

Mulheres que têm filhos, freqüentemente desenham árvores com frutos ou flores. Se a árvore se projeta para fora do círculo da mandala, o indivíduo pode estar sentindo necessidade de ir além dos limites familiares de identidade que ele estabeleceu para si mesmo. Quando as raízes da árvore estão expostas, a pessoa pode estar se sentindo insegura, desarraigada ou vulnerável. Talvez esteja com pro-blemas nos pés. As árvores desenhadas retratam o eu como um todo: seus aspectos físicos, emocionais e espirituais.

TRIÂNGULO



O triângulo é, ao mesmo tempo, um símbolo de dinamismo, um indicador de direção e um atributo de divindades masculinas e femininas. Ele está relacionado com o número três. No cristianismo, o triângulo é um símbolo da Trindade, pois, como esta, tem três partes iguais que se reúnem numa só coisa. Jung (1974) nos revelou um significado espiritual mais generalizado referente ao triângulo com o vértice voltado para cima. Para ele, essa figura é um símbolo da tendência do universo a convergir na direção de um ponto de unidade.

O triângulo cujo vértice está voltado para baixo é um símbolo

do feminino, por causa da sua semelhança com a região púbica da mulher. É chamado de yoni yantra na tradição indiana, na qual é um símbolo religioso que representa o princípio feminino como fonte de todas as coisas. O princípio equilibrador masculino é representado por um triângulo cujo vértice aponta para cima. Belas mandalas baseadas na intersecção desses dois triângulos são empregadas na Índia para meditação.

Uma forma correlata é encontrada no símbolo europeu chamado Selo de Salomão, um dos favoritos dos místicos medievais. A estrela de seis pontas, como o *yoni yantra*, é composta por triângulos sobrepostos. Para os alquimistas, o triângulo de vértice para cima simboliza o fogo (libido, força vital, espírito, yang), ao passo que o triângulo com a ponta voltada para baixo simboliza a água (inconsciente, potencial, homem natural, yin). Na linguagem metafórica desses filósofos, a mistura do fogo e da água produz a alma humana (a totalidade do indivíduo). O Selo de Salomão representa a confluência desses elementos e também a própria alma (Cirlot, 1962).

O poeta Yeats (como é descrito por Purce, 1974) praticava uma meditação derivada das idéias dos alquimistas. Ele visualizava duas espirais cônicas girando para cima e para baixo através do seu corpo e se encontrando perto do coração. A espiral inferior representava o fogo e a superior, a água. A união e a intersecção das duas revoluções no coração eram um meio de satisfazer o desejo do místico de conju¬gar o espírito com a matéria. Essa conjunção é simbolizada por um Selo de Salomão com seis pontas, que, na tradição hindu, é o símbolo do chacra do coração.

A estrela de seis pontas é importante na tradição judaica como a Estrela de Davi e um símbolo da religião desse povo. Segundo a tradição mística dos judeus, a estrela representa um casal mítico num abraço íntimo dentro da Arca da Aliança. Walker (1988) afirma que esse conceito provavelmente foi disseminado devido à influência da religião indiana.

Na mandala, um Selo de Salomão de seis pontas pode indicar que a pessoa conseguiu conjugar forças opostas para criar uma nova síntese. Na opinião de Kellogg (1977), esse símbolo implica um equilíbrio perfeito entre as energias simbolizadas pelos dois triângulos.

A estrela de seis pontas numa mandala possivelmente expressa a conclusão recente de um trabalho importante. Talvez a pessoa esteja tendo uma sensação de harmonia, de realização e de satisfação.

Nas mandalas, o triângulo com o vértice voltado para cima geralmente anuncia o aparecimento de algo novo, um renascimento ou uma manifestação repentina de criatividade. Para Kellogg, um triângulo no centro da mandala conota aspiração, enquanto um triângulo cujo vértice esteja próximo da -parte superior reflete afirmação. O triângulo também pode simbolizar o material que sai do inconsciente (Jung, 1973[b]). Há casos em que é possível saber o que está vindo à tona por meio das associações relativas às cores do triângulo.

Triângulos que apontam para baixo parecem exprimir idéias que estão sendo liberadas da consciência. Eles podem também refletir um fim, ou um período de mudança que sucede a conclusão de alguma coisa. Segundo Kellogg, o triângulo de vértice para baixo representa um "puxão em direção à terra ou morte e destruição" (1977, 126). Ele retrata um período em que a percepção da vida, da morte e do renascimento é ampliada devido a uma experiência de perda. Na Antigüidade, esse ciclo era mediado por deusas negras como Hécate, Kali e Tiamat.

Nas mandalas, os triângulos são indicadores de direção. Nãoapenas apontam para cima e para baixo, como também para o centro ou para fora. Um ou mais triângulos apontados para fora em indicar a presença de energia agressiva ou necessidade de autoproteção (Jung, 1973[b]). Um ou mais triângulos direcionados para o centro da mandala podem revelar agressividade dirigida contra si próprio.

É preciso considerar cuidadosamente os outros símbolos da mandala para os quais o triângulo aponta. Ele também pode representar o inconsciente dizendo à pessoa que preste atenção em algo específico. Associações com o símbolo enfatizado pelo triângulo ajudam o indivíduo a descobrir o que tem valor real para ele. Com esse conhecimento, é possível estabelecer prioridades que estejam de acordo com as diretrizes mais profundas da psique.

Nas mandalas, os triângulos introduzem mudanças. Eles direcionam a atenção para o equilíbrio intemporal das energias ascendentes e descendentes. Um triângulo pode lhe mostrar o que você precisa

saber para estar preparado. Ele pode levar a pessoa na direção do vínculo da alma, que está no fundo do coração.

TEIA



A teia é um símbolo arquetípico da urdidura que faz surgir a forma. A aranha em sua teia é considerada por muitos povos uma encarnação da deusa. Os gregos a imaginavam como Aracne, deusa da fiação, que tinha o poder de tecer o destino dos seres humanos.

As lendas dos índios norte-americanos falam da Mulher Aranha, a criadora do universo. Seu trabalho começa com a fiação de dois fios que ela estica nos sentidos norte-sul e leste-oeste. À medida que ela tece, o dia vai tomando forma. À noite, ela desfaz o que fez durante o dia. A aranha tem uma função semelhante na cultura indiana. Ela é considerada um símbolo de Maya, a tecelã que cria a realidade ilusória do mundo dos sentidos.

A aranha fêmea tem conotações um tanto sinistras em nossa cultura. Ela está associada com os aspectos negativos do feminino, que atrai, devora e destrói. No entanto, sua bela teia é fonte de genuíno assombro e admiração. De acordo com Robert Johnson, a figura da aranha em sua teia pode ser vista como uma mandala que simboliza o complexo materno:

> A aranha e sua teia (tão freqüentes nos sonhos das pessoas!) formam uma mandala rudimentar e representam a fonte de energia de onde surge uma mandala desenvolvida. O formato de uma aranha é o mesmo da mandala, visto que é um círculo com pernas estendidas para fora num padrão simétrico. E, certamente, a teia de aranha por si só é uma mandala.
>
> A mandala é sempre feminina (embora possa conter elementos masculinos), e a relação com a feminilidade é a questão crucial para definir se a pessoa tem um processo patológico (a picada da aranha) ou o símbolo da cura (a teia da aranha). Ninguém, a não ser um especialista no assunto, consegue ver uma aranha macho. Elas são minúsculas e morrem durante o acasalamento. Portanto, toda aranha que se vê é fêmea,

> fêmea, um símbolo do começo da energia mandálica. Fazer o complexo materno (a aranha em seu aspecto aguilhoante) evoluir para a forma benéfica da mandala constitui boa parte do desenvolvimento espiritual da pessoa. Isso é mais difícil para um homem do que para uma mulher, mas comum a ambos. (Comunicação pessoal, 1990)

Kellogg também relaciona a teia, na mandala, com uma experiência do feminino. Para ela, a teia simboliza uma ligação íntima com a mãe, a matriz de uma nova vida em desenvolvimento. Isso talvez traga à memória experiências anteriores ao nascimento ou se relacione como começo de um novo ciclo de progresso pessoal. Se a teia desenhada na mandala está completa e bem presa ao círculo, é sinal de que há determinação suficiente para levar a cabo uma iniciativa mais recente. Segundo Kellogg, uma teia partida pode ser uma recor-dação simbólica de um ambiente uterino não acolhedor, ou de uma existência pré-natal em que a vida foi ameaçada devido a uma "falta de vontade de se desenvolver" (1978, 91). Para ela, uma experiência de vida uterina precária pode até estar relacionada com um futuro uso de drogas. Os viciados, diz ela, talvez "estejam_se automedicando para manter essas lembranças fora da consciência" (ibid.).

O símbolo da teia na mandala pode indicar que se estão rememorando algumas das lembranças da infância, ou, talvez, estabelecendo as bases para um novo ciclo de evolução. O simbolismo da aranha com sua teia vincula a pessoa com os fatos primais da criação e da destruição, pois, como explica Cirlot, "as aranhas, em seu contínuo tecer e matar — construir e destruir —, simbolizam a alternância contínua de forças das quais depende a estabilidade do universo" (1962, 290).

Os ritmos da aranha podem também sugerir a morte e o renascimento incessantes do ego, enquanto ele passa por transformações intermináveis orquestradas pelo *Self*, o misterioso centro da teia da vida.

6 O GRANDE CÍRCULO DAS FORMAS MANDÁLICAS

> Tudo tem a sua hora; cada empreendimento tem o seu tempo debaixo do céu.
>
> Ecles. 3, 1

As estações nos ensinam sobre o ciclo de crescimento: o plantio da semente, o crescimento da planta, sua maturação e colheita, seguida da debulha e do retorno da semente à terra para se desenvolver num novo ciclo. A sucessão das estações nos transmite a noção de ciclos: um padrão de repetição. Os ritmos sazonais moldam os nossos pensamentos, fornecendo um modelo de como as coisas surgem e deixam de existir.

Por exemplo, informações sobre a rotação sazonal do sol e de outros corpos celestes são expressas no zodíaco. A interação desses ciclos planetários é elaborada pela astrologia, uma filosofia que dá significado à vida em muitas civilizações do mundo. O *I Ching* chinês é outro sistema antigo de avaliação do fluxo cíclico natural dos eventos. As leituras do I Ching habilitam as pessoas a alinhar suas ações com os padrões da natureza de modo a viverem em harmonia.

O que esses sistemas têm em comum? Eles ilustram o processo geral pelo qual a energia primordial toma forma, chega ao seu apo-

geu e depois se liberta da encarnação, retornando à fonte da qual procedeu. Eles expressam em termos mais elaborados as simples mas surpreendentes lições que aprendemos ao semear as plantas nos campos. É bastante natural ver os estágios da vida humana à luz desses modelos.

Os ciclos da natureza formam não só os pensamentos como a nossa vida interior, que, como faz parte da natureza, é ela mesma ordenada e padronizada, embora às vezes não dê essa impressão. Por exemplo, consideremos o ciclo diário da consciência. Quando estamos dormindo, não estamos conscientes. Quando acordamos, a consciência retorna e, com ela, o sentido de identidade. Por volta do meio-dia, estamos funcionando provavelmente em nossa melhor forma: estamos alertas, pensando com clareza e com um bom desempenho. À medida que a tarde avança, vamos nos sentindo cansados e sonolentos. No final da tarde, experimentamos um breve surto de energia com uma percepção mais aguda dos sabores, dos odores e dos sons. No final da noite o nível de energia cai, e estamos prontos a submeter a consciência mais uma vez ao sono. Esse é um ciclo natural que se repete diariamente.

Também experimentamos padrões de duração mais longa, alguns subsistindo durante toda a vida. A individuação é um desses padrões. Ela nos leva da simplicidade da totalidade, na infância, a uma diferenciação cada vez mais complexa e complicada. Durante a vida adulta, nós nos esforçamos por atingir a plenitude, o equilíbrio e a harmonia num padrão complexo que somos nós mesmos. À medida que o nosso tempo de vida se cumpre, somos levados a gozar de uma integralidade cada vez mais simples e ressonante que subjuga as complicações que antes nos dominavam. O arquétipo do *Self* governa o ciclo natural da individuação.

Encontramos no processo de individuação uma relação dinâmica entre o *Self* e o ego que mostra um ritmo natural que alterna proximidade e separação. Mandalas desenhadas pelas crianças revelam um íntimo alinhamento entre o ego e o *Self*. Suas mandalas refletem o fato de que o ego se desenvolve da matriz do *Self*. Quando amadure-cemos e nos tornamos adultos, o ego consegue separar-se da estrutura arquetípica do *Self*, só tornando a encontrá-la de novo na meia-idade,

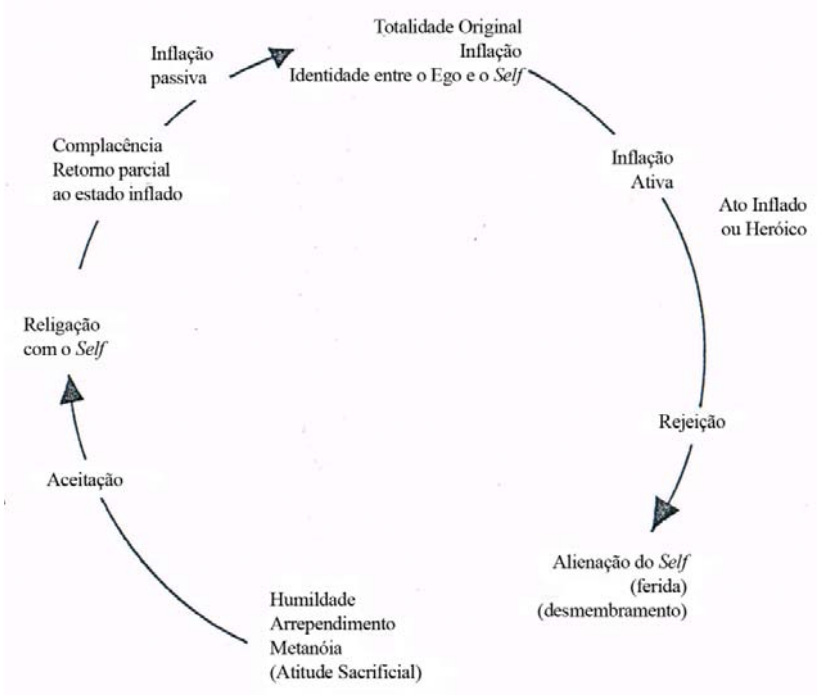
período em que geralmente sentimos necessidade de expressar nosso potencial não utilizado, viver a vida não vivida e completar o padrão de totalidade estabelecido pelo *Self*.

Dentro desse padrão maior de relação ego-*Self* há muitos momentos de aproximação e retração. Os adultos podem se tornar conscientes do *Self* nas épocas de crise ou de transição, quando suas imagens aparecem em sonhos, desenhos e acontecimentos normais do dia-a-dia. Isso porque o *Self* permanece não só como um centro e um receptáculo da psique, mas também, como explicou Edinger (1987), faz o papel de fiador do ego, ficando, por assim dizer, por trás deste e apoiando sua estrutura em épocas de distúrbio e desafio.

O *Self* sempre está presente, tenhamos ou não consciência dele. Há um relacionamento vitalício entre ele e o ego. De fato, é muito importante que haja uma ligação saudável entre ambos para que a pessoa atue plenamente. É esse vínculo que é forjado pelo processo de individuação.

Edinger conceitua a dança entre o ego e o *Self* corno uma espiral ao longo da qual o ego se aproxima do *Self* e dele se afasta, assumindo uma posição de separatividade. Durante esses períodos de separação, a pessoa com freqüência se sente deprimida e alienada. Quando o ego está estreitamente identificado com o *Self,* o indivíduo pode ter uma sensação de força e de inflação. Durante a vida toda, passamos muitas vezes de uma posição para outra e, em outros períodos, permanecemos entre elas.

Edinger ilustra a relação rítmica entre o *Self* e o ego por meio de um círculo. Na parte superior do círculo vemos um estreito alinhamento entre ego e *Self*, como na totalidade original vivida pelas crianças. Seguindo em sentido horário, o ego se separa do *Self*. A ligação torna-se cada vez mais distante até atingir, na parte inferior, uma experiência de alienação do ego com relação ao *Self*. Esse é o ponto crítico a partir do qual o ego começa a aproximar-se do *Self* novamente. Ainda em sentido horário, desta vez para cima, ao longo do lado esquerdo do círculo há uma religação com o *Self* que leva finalmente à identidade entre o ego e ele e a uma nova experiência da inflação. Então o círculo se repete.



O ciclo da vida psíquica. (Edinger, 1972, 41)

Nossa vida interior é expressa por imagens que sonhamos, imaginamos e desenhamos. Sabemos que, com freqüência, o arquétipo do *Self* é refletido na mandala. Há formas particulares de mandalas associadas com a individuação? Se a resposta for "sim", será possível identificar as mandalas que trazem informações sobre a relação entre o ego e o *Self*? Os trabalhos de Jung, von Franz, Harding e Kellogg sugerem algumas respostas interessantes a essas perguntas.

Jung via com freqüência mandalas nos trabalhos artísticos de cliente que passavam pela experiência da individuação. Ele compilou uma lista dos desenhos que observou, incluindo os seguintes:

1. Formas circulares, esféricas ou ovais.
2. O Círculo é elaborado como uma flor (rosa, lótus) ou como uma roda.
3. Um centro expresso por um sol, estrela ou cruz, geralmente com quatro, oito ou doze pontas/raios.
4. Os círculos, as esferas e as figuras cruciformes freqüentemente são representados em rotação (suástica).
5. O circulo é representado por uma cobra enrolada em tomo de um centro, seja em forma de anel (uroboros) ou de espiral (ovo órfico).
6. Quadratura do círculo, tomando a forma de um círculo num quadrado ou vice-versa.
7. Motivos de castelos, cidades e pátios (temenos), quadrangulares ou circulares.
8. *Olho* (pupila e íris).
9. Além de figuras tetrádicas (e múltiplos de quatro), há também formas triádicas e pentádicas... (1973b, 77)

Jung não menciona a existência de nenhuma ordem específica de transformação dessas formas umas nas outras. Elas simplesmente lhe comunicavam que o processo de individuação fora ativado.

Von Franz, na sua definição de mandala, afirma que os motivos dos desenhos mandálicos podem repetir-se num padrão cíclico. Ela explica que

> a mandala serve a um propósito conservador - isto é, restaurar a ordem previamente existente. Mas também serve ao propósito criativo de dar expressão e forma a algo que ainda não existe, algo novo e único... O processo é o da espiral ascendente, que se dirige para cima, enquanto simultaneamente retorna repetidas vezes ao mesmo ponto. (Citado em Jung, 1964, 225)

Von Franz descreve a natureza cíclica do processo que produz a mandala, mas não menciona desenhos específicos associados com estágios de crescimento. Harding, no entanto, distingue três formas mandálicas e as vincula com etapas sucessivas do processo de individuação.

Ele identifica esses temas como o “círculo”, a “mandala” e o

"recipiente hermético". O círculo sugere a totalidade da psique. A mandala, de acordo com a definição de Harding, é um círculo que incorpora um quadrado, uma cruz ou um triângulo, cumprindo a função específica de reconciliar os opostos. O recipiente hermético é sugerido por uma panela, por um ovo, pelo símbolo de um útero, por um caldeirão, um cálice ou qualquer recipiente em que ocorra uma transformação fundamental. Para Harding, "embora esses símbolos variem consideravelmente quanto à forma e à ordem em que ocorrem nos diferentes indivíduos que se submetem à análise, aproximadamen-te correspondem a estágios do processo de desenvolvimento" (1973, 323). Ela afirma que, embora as experiências e as mandalas das pessoas apresentem variações, há, por sob essas formas infinitas, um padrão universal que reflete o processo de individuação.

As mandalas estudadas pelos analistas em geral são feitas por clientes sem nenhuma sugestão por partes daqueles. O paciente sente uma necessidade imperiosa de criar o desenho circular de uma mandala Essas mandalas parecem surgir com freqüência quando a pessoa está em crise. Nesses períodos, o ego está abatido, ou num estado de fluidez durante a reorientação, e seu modo habitual de funcionamento não é mais possível. Quando a organização do ego é temporariamente rompida, a criação de mandalas pode ser uma experiência confortadora. O desejo de desenhar mandalas parece revelar a capacidade organizadora do arquétipo do *Self*, em especial na função de fiador do ego.

Não é necessário esperar por uma crise para desenhar mandalas. De fato, deveríamos cultivar nossa relação vitalícia com o arquétipo do *Self,* procurando estabelecer e manter uma ligação apropriada com essa fonte primal de energia que existe dentro de nós. Desenhando mandalas, podemos fazer que as energias do *Self* arquetípico enriqueçam e influenciem de forma adequada a nossa existência consciente. As mandalas nos permitem receber informações da psique arquetípica por meio de imagens visuais que podem ser integradas.

Como arteterapeuta, Joan Kellogg foi uma das pioneiras no uso das mandalas para a evolução pessoal. Para identificar suas formas, ela analisou e interpretou milhares delas na década de setenta. A tentativa de encontrar um padrão ordenado subjacente às variações individuais a princípio não foi bem- sucedida. Então, ela fez uma

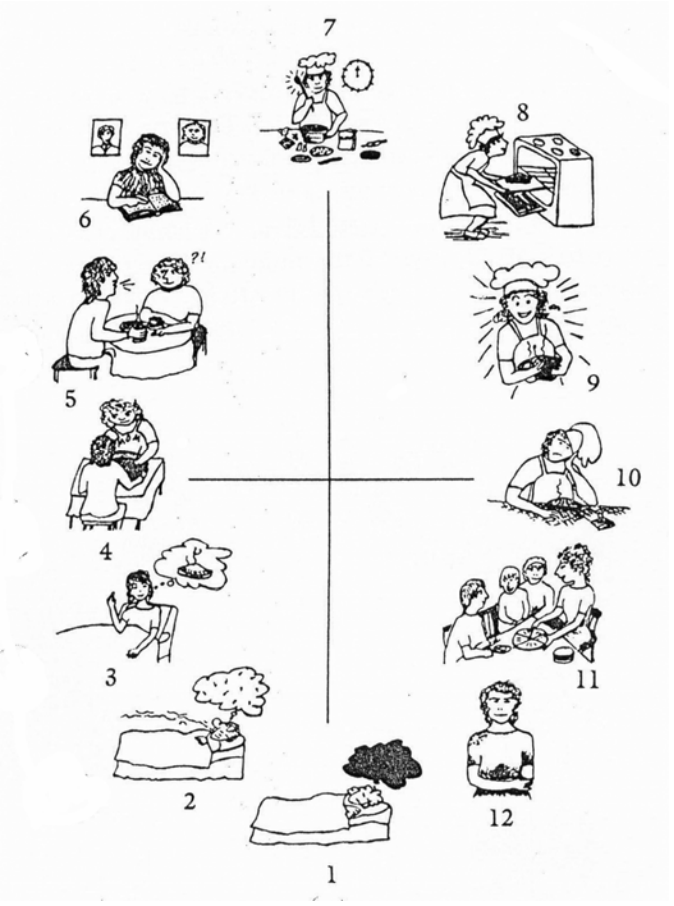
importante descoberta por meio de um sonho: ela viu um homenzinho que a olhava atentamente enquanto caminhava para trás num círculo, desenhando na areia com uma vara. Isso ativou sua intuição, le-van¬do-a ao desenvolvimento dos Estágios Arquetípicos do Grande Círculo Mandálico (comunicação pessoal, 1983).

O Grande Círculo "consiste em doze formas mandálicas prototípicas que refletem um "caminho espiralado de evolução psicológica" (Kellogg e DiLeo, 1982, 38). Cada forma representa um estágio importante ao longo de um caminho contínuo de evolução pessoal. Os doze estágios resumem o desdobramento de um ciclo que não é vivido uma só vez, mas muitas vezes. As mandalas do Grande Círculo refletem a relação dinâmica entre o ego e o *Self*.

Mandalas individuais poucas vezes coincidem perfeitamente com uma única forma mandálica prototípica. É mais provável a ocorrência de combinações dessas formas. Contudo, identificar os padrões mais semelhantes aos da nossa própria mandala nos ajuda a conhecer a posição do ego em relação ao *Self*. Esse conhecimento permite que façamos escolhas que alinhem nossas energias com o processo de evolução psicológica indicado.

Para melhor acompanhar o Grande Círculo, analisemos por meio dos doze estágios uma atividade comum como assar uma torta (adaptado de Kellogg, 1986). O processo começa no estágio um, na parte inferior do círculo. Nesse estágio nossa cozinheira está num profundo sono sem sonhos. No estágio seguinte, seu sono não é tão profundo, e ela tem um sonho agradável: cerejas, maçãs, algo aromático, tudo junto, sem forma identificável.

No estágio três, ela acorda e sente um desejo vago, indefinido, mas premente, de começar alguma coisa, mas não sabe exatamente o quê. No estágio quatro, nossa cozinheira faz uma visita a sua mãe e aprende a fazer bolinhos de chocolate com nozes. Isso é divertido, mas no estágio cinco ela dissipa sua energia e sai de casa, cheia de esperança e de dúvidas, para encontrar o seu próprio caminho. No estágio seis, ela descobre o que quer fazer: assar tortas e tornar-se uma especialista no assunto. Começa então seu aprendizado. Desenvolve habilidades e torna-se ela mesma, separando seus próprios valores, idéias e desejos daquilo de que o pai e a mãe gostam.



Fazendo uma torta no Grande Círculo.

Por fim, no estágio sete sua preparação é concluída. Ela está .treinada e tem os instrumentos e ingredientes necessários para começar seu trabalho de assar tortas. No estágio oito, ela está realmente assando uma torta. Transformou, portanto, em realidade o que antes do estágio dois era apenas um sonho.

No estágio nove, o trabalho está concluído. Há a satisfação de um projeto realizado. Mas mesmo experimentando o sabor do sucesso, ela sabe que sua torta não irá durar para sempre. No, décimo

estágio o prazer acabou, e a nossa especialista em tortas está perdida e incerta quanto ao que fazer depois.

No estágio onze, ela tem o bom senso de perceber que o melhor a fazer é cortar a torta em pedaços, partilhá-la com os amigos e saboreá-la. Desse modo, ela se alimenta de todo o processo e leva a essência de sua experiência para o estágio doze. Aqui ela olha para trás, avistando com satisfação todos os eventos de sua atividade. Começa a ficar com sono. Logo dormirá novamente, terá outro sonho e começará um outro giro pelo Grande Círculo.

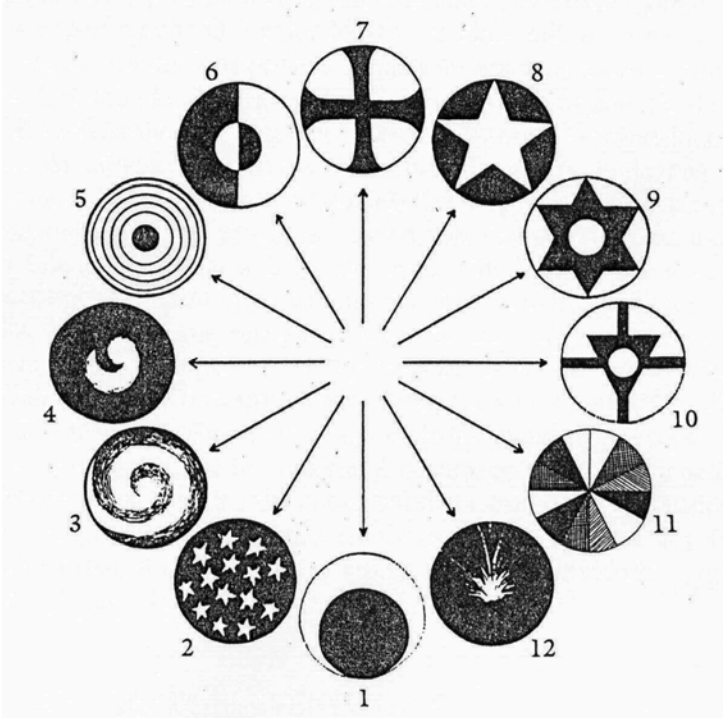
Como demonstra o exemplo, cada estágio tem suas próprias tarefas ou desafios, caracterizando-se por .uma qualidade distinta de consciencia e por certos sentimentos. Cada estágio tem o seu próprio ponto de vista ou perspectiva da realidade. Quando mais uma vez retornamos a um estágio, entramos em ressonância com todas as suas experiências anteriores. Temos então a oportunidade de reelaborar e realinhar as experiências passadas à luz do presente e de tecer o passado e o presente num padrão harmonioso.

Por exemplo, consideremos a nossa especialista em tortas. Talvez na ocasião em que foi pela primeira vez à escola, ela não tivesse ainda concluído todo o aprendizado necessário para fazer da saída do lar um sucesso total. Mais tarde, ao voltar para a escola no estágio seis, para aprender a arte de fazer tortas, ela se lembra da experiência anterior. À medida que vive a experiência do presente, ela tem a oportunidade de considerar de outra perspectiva a lembrança daquele tempo, Vivendo com discernimento no presente, ela consegue concluir questões inaca¬badas e ver sua experiência anterior de uma maneira nova.

O exemplo da especialista em tortas ilustra os doze estágios do Grande Círculo. Este, assim como a concepção de Edinger sobre a relação entre o ego e o *Self*, é um esquema para descrever um padrão cíclico e contínuo de evolução pessoal. Comparando as duas abordagens, podemos verificar que o lugar ocupado pela alienação ego-*Self* no sistema de Edinger se assemelha ao estágio um do Grande Círculo de Kellogg. A identidade ego-*Self* no diagrama de Edinger equivale ao sétimo estágio do sistema de Kellogg. Outros estágios do Grande Círculo estariam entre essas duas posições no diagrama de Edinger.

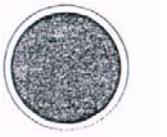
Após apresentar o conceito dos estágios do Grande Círculo,

proponho discutir mais detalhadamente cada um dos estágios. Descreverei os tipos de experiência associados com cada um deles, suas tarefas, a característica da consciência e os sentimentos com ela relacionados. A descrição verbal de cada estágio virá acompanhada de uma variação da ilustração das formas mandálicas que Kellogg identificou como típicas desse estágio. Ao estudar o Grande Círculo, lembre-se de que as mandalas individuais raramente são iguais às das ilustrações. Você poderá encontrar características de vários estágios na sua própria mandala. Muito provavelmente, sua experiência será algo parecido com cada um dos estágios a que sua mandala se assemelha.



Estágios arquetfpicos do Grande Círculo da Mandala (Kellogg, 1978): (1) O Vazio, (2) Bem-aventurança, (3) Labirinto/Espiral, (4) O Início, (5) O Alvo, (6) Separação Paradoxal/Luta contra o Dragão, (7) Quadratura do Círculo, (8) O Ego em Ação, (9) Cristalização, (10) Portais da Morte, (11) Fragmentação, (12) Êxtase Transcendental. (Desenho © 1978 de Joan Kellogg)

ESTÁGIO UM: O VAZIO



O Vazio evoca nossas primeiras lembranças, codificadas em nível celular antes de nascermos. Esse estágio está associado com as experiências que antecederam a divisão da realidade em opostos. Em termos mitológicos, o estágio um representa o momento da separação entre as trevas e a luz, o Bem e o Mal, ou o masculino e o feminino. Ele marca o começo das dualidades que dão cor à existência humana.

Os místicos retornam a esse estágio mental e depois seguem além das formas e das categorias mentais para alcançar um estado transcendente de não dualidade que, em termos psicológicos, se assemelha à estrutura mental do feto no ventre da mãe. O estado de não-forma e não dualidade que precede o estágio um pode ser percebido como uma experiência culminante, por alguns momentos fugazes, quando passamos do fim de um ciclo no Grande Círculo ao estágio um novamente. Kellogg chama esse estágio de "vazio branco". Ele representa a realização da consciência de Deus. Ao vivenciar o vazio branco, a pessoa pode ter sensações de "salvação, redenção, alegria, liberdade, reconciliação, amor e êxtase" (Kellogg e DiLeo, 1982, 40). O vazio branco é indicado por mandalas que contêm uma parte branca brilhante, em geral localizada no seu centro.

A entrada no estágio um às vezes é experimentada como uma queda nas trevas. Em termos metafóricos, esse é o ponto em que a consciência penetra na matéria. Ele equivale à *prima materia negra* com a qual os alquimistas iniciavam seu trabalho. Kellog e DiLeo descrevem esse estágio como o “vazio negro”. É o estado transpessoal de ignorância, trevas, confusão, alienação, dor, agonia, opressão e constrição em que se encontra a consciência do momento da criação da matéria” (ibid.). De certa forma, o estágio se assemelha ao sono, pois o funcionamento motor, os processos mentais e as emoções tendem a ser deprimidos. Temos a sensação de que algo nos pesa. Tendemos a ficar esquecidos, A vida nos parece um sonho e nós, sonâmbulos.

Com a fé numa ordem última, alguns se consolam, mas geralmente esse é um estágio difícil, A visão de mundo no estágio um poderia ser comparada com a de um peixe: debaixo d´água, vendo em cima formas na superfície que não fazem muito sentido, As tarefas desse

estagio são a espera, a fé, á confiança no processo e a paciência como o nosso desempenho sofrível.

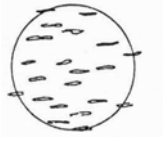
As mandalas criadas quando se passa por esse estágio podem ser escuras ou completamente negras. Às vezes são círculos em branco, ou de uma cor muito pálida. Nesse estágio, as mandalas têm pouca ou nenhuma forma, em parte pelo fato de ser difícil desenhar quando se experimenta O Vazio.

O estágio um ativa_lembranças da experiência infra-uterina. Se a nossa vida no útero foi precaria, seja porque não conseguimos nos desenvolver ou pelo fato de o ambiente uterino não ter oferecido o devido amparo, podemos criar uma mandala específica quando torna¬mos a experimentar O Vazio. Nossa mandala talvez se assemelhe a uma teia de aranha, em preto e branco ou em tons azuis e amarelos. A teia de aranha faz lembrar a ligação do feto com as paredes do útero.

É interessante notar que a imagem da aranha é proeminente nos relatos da criação indianos e de numerosas tribos indígenas norte-americanas. Existe a crença de que ela fez surgir o mundo por obra de sua delicada e rítmica tecedura. Robert Johnson mostrou que a aranha e sua teia representam a fonte de energia de onde surge a mandala desenvolvida. Quando criamos uma mandala semelhante a uma teia de aranha, é possível que estejamos voltando para trás, a fim de corrigir algumas de nossas primeiras experiências e recriar nossa visão da realidade enquanto iniciamos nossa caminhada no Grande Círculo.

O Vazio é a origem do nosso ciclo de evolução. É o passo que leva o espírito a entrar na matéria, é o começo do processo pelo qual equilibramos os opostos da nossa natureza humana. É estranho que nesse estágio nossas mandalas às vezes se assemelhem aos frios e distantes espaços de um campo ártico. Há muita atividade ocorrendo

ESTÁGIO DOIS: BEM-AVENTURANÇA



O estágio dois é chamado de Bem-aventurança e corresponde à experiência intra-uterina como um estado de jubilosa união e abrangência de todas as coisas. Nesse estágio, a consciência é difusa, vaga e desprovida de

uma clara noção das fronteiras do ego. Como um bebê no ventre da mae, não sabemos nem nos importamos com o que é "eu" e com o que é "outro". Interessa-nos apenas o prazer da experiência. Esse estágio abarca infinitas_possibilidades, mas é um período de ação suspensa, de passividade e de um estado mental quase onírico.

A perspectiva é um tanto impessoal, descompromissada. O mundo e seus prazeres são desfrutados de um modo passivo. Identificamo-nos com os salutares ritmos cósmicos do universo, numa espécie de *participation mystique*. Segundo Kellogg, a experiência nesse estágio reforça a crença numa divindade imanente "que de um modo muito real e confortador habita todo o espaço igualmente" (1978, 93). Todavia, se a experiência intra-uterina do indivíduo não foi positiva, o retorno a esse estágio poderá ser desagradável.

A Bem-aventurança é caracterizada por imagens de água, "água que fertiliza, purifica e dissolve" (ibid.). Mitologicamente, esse está¬gio pode ser retratado como o derramamento dos espermatozóides divinos, na forma de gotas douradas de luz solar, sobre as passivas águas azuis do feminino primevo. A Bem-aventurança também pode ser simbolizada pela uroboros, a serpente lendária que cria e destrói a si mesma.

Neste estágio, a tarefa consiste em começar a discriminar as inúmeras possibilidades. É preciso focalizar apenas uma delas deixando de lado todas as outras. As vezes isso gera sentimentos de tristeza, pois lamentamos aquilo que deixamos de escolher. No entan-to, o que não foi escolhido num ciclo do Grande Círculo pode nos ser apresentado novamente, dando-nos a oportunidade de desenvolvê-lo mais tarde.

Mandalas criadas por pessoas que experimentam a bem-aventurança são caracterizadas por uma ausência de forma e por um quê de fluidez nos desenhos. Nelas são vistas numerosas formas pequeninas semelhantes espalhadas como estrelas. Por vezes a mandala se parece com um aquário cheio de ovas de peixe, criaturas minúsculas ou plantas estranhas. A sugestão de fertilidade é perceptível, mas não há uma noção clara do que está se desenvolvendo.

O trabalho ilustrativo e decorativo pode também transbordar para o espaço em torno da mandala. As cores geralmente são azul e

amarelo, arroxeado claro e rosa pastel. Um toque de vermelho nessas mandalas pode enfatizar a capacidade de gerar, como na gema de um ovo fertilizado de pássaro. Tons escuros de azul refletem uma expe¬riência negativa nesse estágio, embora, para Kellogg, "numa expe¬riência mais cuidadosa e intelectual, sem a sensação de difusão, o azul-escuro e o azul-claro com pontos ou estrelas brancas parecerão" nas mandalas (1978, 94).

O estágio dois, a Bem-aventurança, é um lugar de paz sublime em que somos embalados nas águas de um mundo tranqüilo. O tempo passa lentamente. Nós nos sentimos como quem a tudo ama e é infinitamente amado. Nessa sonolenta existência pré-natal, mal nota¬mos a falta de algo importante: nossa individualidade.

ESTÁGIO TRÊS: LABIRINTO OU ESPIRAL



O estágio três corresponde à experiência pré-natal em que estávamos ligados ao útero por meio do cordão umbilical. Ele também faz lembrar a separação do vínculo umbilical que ocorre no nascimento. Assim que o bebê, liberto de seu ditoso confinamento no útero começa a respirar, a esticar-se e a movimentar braços e pernas, o estado nebuloso e passivo do estágio dois se torna acelerado no estágio três. Uma metáfora mítica para a aceleração da vida no Labirinto é o sopro de Deus sobre as águas, que traz vida e movimento ao mundo.

No estágio três, a consciência está alerta, é intuitiva e concentrada. Nesse estágio, a consciência individual ou identidade começa a se separar da *participation mystique* que caracteriza o estágio dois. Como explicam Kellogg e DiLeo:

> das numerosas estrelas e das muitas consciências potenciais finalmente emerge uma estrela, uma consciência individual, no estágio oito do "Ego em Ação". Esse momento marca a conclusão da primeira metade da viagem. Da Consciência Universal chegamos a uma consciência individualizada singular. (1982, 41)

O Labirinto ou Espiral marca o começo de um processo que culmina numa consciência individual. No estágio três é experimentada

a ativação ou reativação da força vital no interior da psique. Esse estágio é o início de uma viagem cuja meta final ainda é um mistério. Trata-se de uma busca sem uma idéia clara do que se está buscando.

O cosmos, que formava uma só peça no estágio anterior, no Labirinto é diferenciado em alto e baixo. Essa estratificação da consciência é representada na mitologia por diferentes mundos ligados por passagens misteriosas, tais como a estrada para o Castelo do Graal, as entranhas do Beemôt, uma escada para o céu ou a Árvore da Vida. Os mundos do mito refletem as experiências dos xamãs, artistas e místicos em diferentes níveis de consciência. As cerimônias de iniciação conferem ao jovem xamã um novo cordão umbilical que o liga diretamente com o universo em algum ponto constante, como, por exemplo, uma estrela. Essas ligações míticas simbolizam seus movimentos de um estado para outro e servem como imagens que ajudam a garantir um retomo seguro das viagens interiores.

Quando vivemos no Labirinto, percebemos os diferentes níveis de consciência. Podemos verificar que estamos nos lembrando de nossos sonhos, que temos uma noção aguda da presença dos entes amados ausentes ou uma consciência renovada do divino modelamento de pessoas, relacionamentos e eventos de nossa vida. Embora possamos ter importantes percepções intuitivas sobre a natureza da realidade, somos incapazes de traduzir nosso conhecimento em ação, pois nos falta um *locus* de poder definido a partir do qual possamos agir. As fronteiras do ego são difusas. Não temos uma noção bem clara do eu.

Enquanto estamos no Labirinto, sentimos uma aceleração. Percebemos que estamos crescendo, e a velocidade com que mudamos pode de fato nos deixar atordoados. Nosso humor pode se alterar rapidamente como reflexo de nosso efêmero sentido de identidade. Nesse estágio, a vida ganha sentido com a sensação de que algo importante começou.

O desafio do xamã, que transita em níveis extraordinários de consciência, é resgatar o conhecimento adquirido nesses níveis e partilhá-lo com a tribo da forma que esta considerar útil. Nossa tarefa no estágio três é semelhante à do xamã. Devemos tomar a informação que recebemos de vários estados mentais, bem como dos sonhos e da

inspiração, e moldá-la de uma forma que possa ser entendida, apreciada e utilizada pelos outros. Com esse trabalho árduo, nós também passamos a existir.

Mandalas do Labirinto exibem um padrão espiral e costumam sugerir profundidade ou dimensão. As cores em geral são pastéis primaveris, especialmente azul-claro, alfazema e rosa, embora as cores brilhantes e étnicas não sejam raras. Vêem-se com freqüência espirais verdes sugerindo plantas ou vinhas em crescimento. As linhas curvas são típicas das mandalas-Labirinto. Nelas não há nenhum centro pronunciado. Segundo Kellogg, mandalas-Labirinto formadas por linhas negras sobre um fundo branco "significam o começo do processo no espaço-tempo, o desfiamento da alma ou do espírito e sua descida na matéria ou maya" (1978, 99).

O Labirinto ou Espiral é um período de ampliação da consciência. Sentimos então um aumento de energia e um desejo de nos movimentar, de criar e de vir a ser. É tempo de começar algo importante. Nas palavras de Kellogg, "é um abandono com o fim de buscar a encarnação" (ibid., 100). O Labirinto é um local de descoberta em que despertamos e vemos o mundo como um lugar estranho, maravilhoso e envolto em mistério.

ESTÁGIO QUATRO: O INÍCIO



O estágio quatro é chamado de O Início. A escolha de, apenas uma das múltiplas possibilidades do estágio três já foi feita, e o desenvolvimento da que foi escolhida já começou. Esse estágio corresponde ao período em que a criança depende da mãe para alimentar-se: ela está separada da mãe, mas, ao mesmo tempo, contida no mundo materno.

Nesse estágio, a consciência reflete um sentido incipiente de eu e a convicção de que se é único. As bases do ego são assentadas ou reelaboradas quando atravessamos esse estágio. Sentimos o prazer de alimentar em nós mesmos algo novo, jovem e tenro. É normal nesse estágio tornarmo-nos narcisistas e absortos em nós mesmos. Podemos ficar passivos e dependentes nos relacionamentos enquanto procuramos

retomar por algum tempo aspectos positivos da relação mãe-filho.

As tradições religiosas evocam nossas lembranças positivas dos primeiros anos da infância para nos ensinar sobre Deus como um pai amoroso que nos dá o alimento de que precisamos. É interessante notar que o círculo com um ponto no centro, um antigo símbolo de Deus, lembra o formato de uma mama. Variações desse desenho mandálico estão presentes nas rosáceas das igrejas cristãs, em cujo centro geralmente há uma imagem do Menino Jesus. À sua volta há uma flor, como um círculo, que simboliza a mãe Maria.

A tarefa em O Início é reverenciar o crescimento do novo e ser bom pai e boa mãe para si próprio. Se você estiver nesse estágio, procure prestar uma atenção especial à sua dieta e providenciar o descanso e o exercício que sejam benéficos para o seu corpo. Esse é o espaço psicológico do começo da infância e você pode querer voltar a ele de tempos em tempos para uma renovação. O desafio é não apegar-se a comportamentos infantis por mais tempo do que o necessário.

Mandalas criadas por pessoas que estão vivendo n'O Início têm no centro um ponto, um círculo, um feto ou um triângulo com o vértice voltado para cima. Um pequeno barco flutuando num mar sereno é outro desenho típico desse estágio. Às vezes número oito aparece nessas mandalas, sugerindo a estreita ligação entre a mãe e o bebê. A presença de um círculo no centro da mandala talvez simbolize o Deus interior, do qual transborda uma experiência portadora de uma nova vida. As linhas nas mandalas do estágio quatro são, tipicamente, curvas. As cores tendem a ser o rosa, o alfazema e o azul de tonalidades pálidas, em especial quando se é nostálgico com relação à experiência da infância.

O Início é um período romântico em que é fácil confiar. Esse estágio agradável retoma o brilho da infância, o tempo em que, como pequenos príncipes e princesas, nos sentávamos entronizados no colo de nossa mãe. Alguns se sentem seduzidos a passar o resto da vida aqui. Isso é um erro, pois nossa vocação é continuar. Para que a consciência se diferencie, devemos nos separar dos pais. Só assim podemos atingir a consciência individual de que os seres humanos são capazes.

ESTÁGIO CINCO: O ALVO



O estágio cinco é chamado de O Alvo. Ele reflete uma mudança radical na agradável abrangência do estágio quatro. O Alvo faz lembrar o antagonismo em relação à mãe da criança que começa a andar. Ele transmite o sentimento de um encontro ainda mais antigo com o "outro", quando o útero dá início às contrações que empurram o bebê para fora de sua aconchegante existência. Essa é uma experiência desagradável, mas necessária para começar a separação do paraíso, e estabelecer assim a própria identidade.

Nós nos sentimos vulneráveis, irritados, indignados, paranóicos e ansiosos. Podemos ter a sensação de que somos alvo de uma atenção desagradável. Alguns recorrem ao pensamento mágico para manter uma sensação de segurança. Imaginamos que temos mais poder do que realmente possuímos. O ritual e a rotina tornam-se importantes para nos dar uma noção de ordem.

Da perspectiva de O Alvo, o mundo é visto corno um lugar perigoso. Poderíamos caracterizar esse estágio como uma experiência da mãe negativa. É o oposto do estágio anterior. Aqui, as tarefas são criar coragem, enfrentar o medo de modo a recuperar as projeções e renunciar ao estado de bem-aventurança da infância. É preciso muita energia para deixar essa posição, pois devemos abandonar o sonho de união com a mãe, mesmo que não tenhamos nada para substituí-lo. O estágio cinco poderia ser comparado com um recipiente alquímico em que os ingredientes estão hermeticamente selados e a pressão é elevada até que ocorra uma transformação.

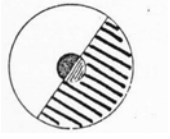
As mandalas criadas por aqueles que vivem esse estágio se assemelham a um alvo. Círculos concêntricos de cores e padrões propagam-se para fora a partir do centro. Às vezes é preciso imaginar que a

mandala é uma esfera para identificar sua configuração de alvo. As cores tendem a ser brilhantes. Freqüentemente são colocadas lado a lado em combinações que se chocam.

Embora seja difícil dizer algo de positivo sobre O Alvo, as pressões desse estágio costumam ser exatamente aquilo de que precisamos para evoluir. Kellogg e DiLeo mostram que

> é justamente em meio a oposições, paradoxos, ansiedades e conflitos que a mente humana pode transcender suas limitações. Para provocar essa gigantesca cãibra de consciência, o chela zen recebe um koan de seu mestre: "Mostre-me a face anterior ao nascimento!" Fazendo um esforço aparentemente insuportável, o homem pode por fim superá-lo. (1982, 42)

ESTÁGIO SEIS: LUTA CONTRA O DRAGÃO



O estágio seis é chamado de Luta contra o Dragão. O dragão combatido é a uroboros, que representa os pais arquetípicos. A influência destes está presente em nós como as diretrizes interiorizadas de nossos pais na vida real. Empenhamo-nos em separar o ego, portador da consciência in¬dividual, da matriz, que constitui o mundo de idéias dos pais.

A morte do dragão é uma metáfora da libertação da pessoa dos valores e exigências coletivos impostos pelos pais e por meio deles. Pode-se considerar a mãe uma portadora de exigências e instintos coletivos. O pai transmite os valores e tradições de seu tempo. Uma vez completado esse ato heróico, os pais arquetípicos assumem um aspecto diferente. Segundo Neumann, "eles não são mais poderes hostis e restritivos, mas companheiros que conferem suas bênçãos à vida e ao trabalho do filho-herói [e filha-heroína] vitorioso" (1974, 22). A realização desse trabalho interior facilita também o relaciona-mento com os pais da vida real.

Desenvolvemos um sentido distinto de eu na Luta contra o Dragão. Trata-se de um trabalho típico da adolescência, embora voltemos muitas vezes a esta posição e reelaboremos a experiência. Nesse está-

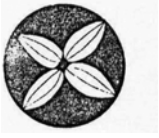
gio, a visão de mundo é a perspectiva do jovem herói, o desafiante que rouba o fogo dos deuses, Davi em seu combate com Golias. As tarefas são acabar com as exigências infantis em relação aos pais, correr o risco da desobediência e assumir responsabilidade pela própria vida. Durante a Luta contra o Dragão não é raro sentirmos alienação, medo, solidão e depressão, alternados com orgulho, excitação e felicidade. Aqui, deixamos o paraíso e ficamos tristes com isso. Contudo, também temos a sensação de estar indo adiante numa intrépida aven¬tura, e isso nos impulsiona para a frente. Sentimos a ambivalência quando somos forçados a enfrentar os paradoxos de nossa existência e a suportar a tensão dos opostos dentro de nós mesmos.

Mandalas criadas por pessoas que vivenciam o estágio seis mostram uma divisão em duas metades. Em geral um terceiro Objeto ou desenho aparece sobreposto à separação em metades. Às vezes, as mandalas da Luta contra o Dragão são paisagens. A terra simboliza a mãe, e o céu representa o pai. O sol surgindo no centro reflete o (re) nascimento do ego.

As mandalas de paisagens costumam ser feitas com as cores da natureza. Outras mandalas de Luta contra o Dragão são caracterizadas por cores brilhantes. Cores complementares podem aparecer lado a lado, dando a impressão de confronto energético. A linha que separa a mandala ao meio geralmente é a única linha reta que aparece nessas mandalas. A maioria das linhas é curva. As vezes até a divisão no centro também é curva, como no símbolo do yin-yang chinês.

O estágio seis é um tempo de conflito interior: Por vezes expe¬rimentamos também a discórdia em nossos relacionamentos Na Luta contra o Dragão, diferenciamos qualidades dentro de nós mesmos de modo a criar um novo sentido de eu. É um período excitante, cheio de energia, paixão e mudanças.

ESTÁGIO SETE: QUADRATURA DO CIRCULO



O estágio sete é chamado de Quadratura do Círculo. Ele marca o estabelecimento maduro do ego. Nesse período há um forte sentido de autonomia. A pessoa tem a capacidade de aprender, de planejar e de amar. Como o ego está estreitamente alinhado com o *Self*,

durante esse estágio não é incomum a experiência da inflação.

O choque dos opostos é resolvido com a Quadratura do Círculo. Não há mais o cabo-de-guerra do estágio seis. Em termos metafóricos, os pais foram devolvidos um ao outro. Incorporamos em nós mesmos as qualidades de cada um, necessárias ao pleno funcionamento da identidade adulta. A sexualidade, que era difusa nos estágios anterio¬res, no estágio sete é focalizada na expressão genital. A pessoa está pronta para ter um parceiro.

Trata-se de um ponto de equilíbrio entre o poder materno e o paterno. Temos acesso tanto ao ativo como ao receptivo que há dentro de nós. Não mais nos sentimos coagidos. Sentimo-nos capazes de iniciar uma ação, em vez de sermos o receptor passivo das ações dos outros. Estamos preparados para "fazer", e não apenas para "ser".

A perspectiva é estar no auge. A consciência brilha tão intensamente quanto o sol do meio-dia. O pensar é realçado e a racionalidade, muito apreciada. A tarefa aqui é, empenhar o nosso esforço numa busca: encontrar a alma gêmea, identificar o trabalho da nossa vida, assumir um compromisso e trabalhar com afinco.

Na mandala, as formas típicas da Quadratura do Círculo são desenhos caracterizados pelo quatro. Vêem-se com freqüência cruzes, quadrados, estrelas e flores de quatro pétalas. Essas formas representam a integração do masculino (linhas retas) com o feminino (linha curva do círculo). Podemos às vezes produzir mandalas completamente douradas ou amarelas como o sol. Estas parecem ser estimuladas por uma experiência de euforia ocasionada pela estreita associação entre o ego e o *Self*. Uma reação negativa à inflação comum nesse estágio pode nos fazer descer à posição oposta no Grande Círculo, O Vazio.

O estágio sete é o pivô do Grande Círculo. Os estágios até a Quadratura do Círculo têm se caracterizado por linhas curvas. A relação com os pais, em especial com a \mãe, tem sido muito importante. Poderíamos descrever o lado esquerdo do Grande Círculo como Matriarcado. O Lado direito, então seria o Patriarcado. Com o deslocamento para o Patriarcado, alcançamos os estágios em que a habilidade e o envolvimento com o mundo real são enfatizados. Nossas mandalas do estágio sete ao onze tendem a ter mais linhas retas.

A Quadratura do Círculo é o lugar em que afirmamos aquilo que, dentro de nós, sabemos ser o certo. É o começo da vida vivida de acrdo com nossos próprios valores. Por trás do desenvolvimento da individualidade está o *Self*, o dinamismo que nos compele a nos tornarmos quem pretendíamos ser. É no estágio sete que nossas atitudes conscientes são mais fortemente influenciadas pelo arquétipo do. *Self*. Energizados por ele, temos a coragem de nos tornar verdadeiros heróis, enviando o máximo esforço em prol de elevados ideais.

ESTÁGIO OITO: O EGO EM AÇÃO



O estágio oito é chamado de O Ego em Ação. É o período em que as pessoas agem com eficiência em seu meio. Trata-se da culminação do processo que começou no estágio três: a realização da consciência individual.

Temos um claro sentido de eu, solidamente fundado numa imagem precisa do corpo. Quando sozinhos, não mais nos sentimos solitários. Estamos ativamente engajados na realidade e sentimos prazer em trabalhar. Quando vivenciamos o estágio oito, não apenas temos habilidades para fazer e ser, como possuímos a capacidade de nos envolver com o mundo real, de trabalhar em grupo e de traduzir nossos ideais em ação.

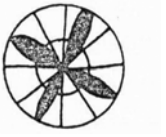
A despeito de uma compreensão precisa da realidade, a inflação não é rara durante O Ego em Ação, pois este permanece estreitamente alinhado com o arquétipo do Self. A perspectiva realista do estágio oito está relacionada com a capacidade de trabalhar com eficiência em organizações. Procuram-se moldar as próprias inspirações de uma forma útil aos outros. A tarefa é equilibrar as metas individuais com a estrutura da organização. Às vezes temos de criar uma camuflagem engenhosa para revestir os projetos pessoais com uma aparência que esteja de acordo com os padrões da sociedade.

Esse estágio é um importante indicador da mobilização da vontade e, com ela, de um sentido de responsabilidade pela direção do próprio destino. O indivíduo passa a ter um papel ativo no mundo, aceitando o ônus da escolha. O número cinco, associado com O Ego

em Ação, simboliza a figura humana com os pés firmemente apoiados no chão e os braços estendidos para o contato com o mundo. Kellogg e DiLeo dizem que o estágio oito "simboliza o poder do homem" (1982, 43). Sem dúvida eles estão se referindo à aptidão humana de desenvolver uma consciência individual capaz de querer, pensar, criar e ter a consciência de si própria. Os indivíduos que vivenciam O Ego em Ação em geral criam mandalas com estrelas de cinco pontas e flores com cinco pétalas. A suástica de quatro braços também é vista nesse estágio. Seu ponto central, somado aos quatro braços, compõe os cinco elementos usualmente encontrados nas mandalas do estágio oito. As suásticas incorporam o princípio do movimento e acentuam o sentido do eu como centro de força e eficácia.

O estágio oito é um período de muita atividade dirigida para alvos claramente definidos. Neste período, nós nos conhecemos, sabemos o que queremos fazer e como fazê-lo. Nossos esforços são bem recebidos porque oferecemos o entusiasmo da autêntica criatividade numa forma que pode ser apreciada. O tempo em que vivemos no estágio oito é o mais produtivo em termos do mundo patriarcal.

ESTÁGIO NOVE: CRISTALIZAÇÃO



O estágio nove, Cristalização, reflete a conclusão de importantes esforços criativos, tais como o início de um novo negócio, a criação de um jardim ou a educação de uma família. A realização também pode estar relacionada com um trabalho interior. Nesse estágio, a inspiração que energiza a consciência começa a diminuir um pouco de intensidade, pois a atividade criativa está quase concluída.

Na Cristalização há uma real integração, pois moldamos nosso lugar no mundo por meio do trabalho que fazemos. Durante esse estágio, nossos pensamentos podem alcançar uma clareza tal que chegamos a um entendimento intelectual do mundo e de nosso lugar nele. A Cristalização em geral traz uma sensação de satisfação, harmonia e realização. Nossa auto-estima é realçada pelo orgulho da conquista. Esse estágio faz lembrar a meia-idade.

Parece irônico, mas é bem verdade que, no auge da conquista, começamos a perceber a inevitabilidade, da nossa destruição. Após condescender com os padrões do patriarcado para realizar nosso trabalho, é preciso que nos curvemos à lei da natureza que decreta: tudo o que é criado deve por fim ser destruído. Assim como as pétalas da rosa, que começam a cair momentos depois do apogeu de sua glória, as realizações humanas também estão fadadas a perder o brilho e a vivacidade que uma vez tiveram. A tarefa na Cristalização, portanto, é aproveitar ao máximo o sucesso, sem nos apegarmos a ele, de modo que sejamos capazes de abandonar graciosamente nossa posição quando chegar a hora.

A Cristalização sintetiza o mundo patriarcal das normas. O que começou como um ato criativo original se torna um procedimento padrão à medida que as ações são repetidas. Um grupo de pessoas empenhadas na realização de ideais pessoais evolui para uma organização bem-estruturada. A visão do místico, passada para o papel, torna-se com o tempo uma forma litúrgica. Algumas das obras mais belas e encantadoras da humanidade são produzidas dessa maneira.

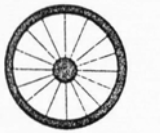
Jung (1974) supunha que as mandalas rituais da Índia e do Tibete derivassem desse modo de experiências individuais. Essas man¬dalas servem corno um guia. de meditação há muitas gerações. Elas consistem em intrincados padrões geométricos que transmitem a idéia de uma ordem cósmica subjacente aos eventos caóticos da realidade percebida. As rosáceas das catedrais cristãs podem ter tido uma ori¬gem semelhante como visão mística de Deus no refinado padrão de pétalas de flor. É agradável contemplar essas mandalas rituais.

As mandalas criadas por pessoas que vivenciam o estágio nove tendem a ser belos desenhos simetricamente equilibrados, compostos de números pares maiores do que quatro. Elas têm um centro e projeções que se expandem para a circunferência. Exemplos de dese-nhos desse estágio são a estrela de seis pontas ou a flor de oito pétalas. Essas mandalas parecem estáticas, como se capturassem uma fração de segundo no tempo, numa deslumbrante e imóvel demonstra¬ção. Sugerem antes uma sensação de "ser" do que de "fazer", o que reflete a diminuição de energia criativa durante esse estágio.

Criar mandalas de Cristalização pode ser um agradável equilí-

brio entre o pensamento racional e uma escolha de cores afinada com o sentimento. Os intricados padrões dessas mandalas requerem planejamento, medida e um desenho cuidadoso para que a execução seja bem-sucedida. Nesse estágio, é grande a variedade de cores, com ênfase nos contrastes escuros e brilhantes do outono. Talvez mais do que em qualquer outro estágio, o uso das cores traz ao projeto uma profundidade pessoal de significado que pode ser de fato reveladora. As associações das cores indicam um estado mental estabilizado no auge do sucesso prestes a começar a declinar.

ESTÁGIO DEZ: PORTAIS DA MORTE



O estágio dez, chamado de Portais da Morte, marca o início da entropia no ciclo de vida, morte e renascimento do nosso Grande Círculo. Esse estágio corresponde ao fim de um ciclo. Pode indicar, por exemplo, o cumprimento de responsabilidades parentais, a conclusão de um projeto ou a chegada da aposentadoria. Os Portais da Morte também podem revelar o fim, ao menos temporariamente, da entronização do ego como centro da psique. O estágio dez mostra um deslocamento na direção do *Self* como o centro real da vida psíquica.

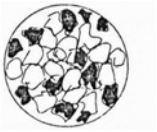
Durante os Portais da Morte, alguns comportamentos habituais se tornam inúteis, vazios e sem sentido. O que antes era perfeito agora não parece mais ser correto. Há uma sensação de deflação. à medida que a ligação entre o ego e o *Self* vai ficando mais distante. Kellogg afirma que "os Portais da Morte representam a morte de conteúdos conscientes obsoletos e a dor da mudança" (1978, 129).

A crise da meia-idade é típica do estágio dez. Sentimentos de perda, depressão e desamparo não são raros nessa fase. A perspectiva nos Portais da Morte é caracterizada por uma sensação de estar amarrado, indefeso e forçado a fazer sacrifícios. Podemos, intencionalmente ou não, adotar comportamentos masoquistas enquanto suportamos esse estágio. As tarefas são reavaliar nossas metas de vida, abandonar idéias obsoletas sobre quem somos e agüentar a dor do abandono.

Mandalas criadas por pessoas que vivenciam os Portais da Morte em geral trazem desenhos que sugerem crucificação. Cada quadrante da mandala pode ser de uma cor diferente, simbolizando fragmentação. É possível que um quinto elemento apareça nesses desenhos como símbolo do núcleo unificador. Kellogg verificou que a presença do quinto elemento em mandalas do estágio dez atesta que "o sofrimento torna-se extático, resultando numa experiência culminante" (ibid., 130). O motivo da roda, sugerindo martírio e o giro inexorável da roda da vida também é típico desse estágio. Desenhos com um X transmitem a sensação de se estar numa encruzilhada, impelido para ambas as direções. O triângulo com o vértice voltado para baixo também ocorre, indicando "a descida na esfera do inconsciente em busca de renovação" (ibid., 129). As cores típicas desse estágio são o índigo escuro e tons de vermelho.

Durante os Portais da Morte, nosso interesse é desviado do grupo e focalizado mais em nós mesmos, o que nos torna cada vez mais conscientes do nosso mundo interior. Percebemos os inexoráveis ciclos da natureza, especialmente a deterioração e a inevitável aproximação da morte. Nesse estágio, a tarefa, nas palavras de Mestre Eckhart, é: "Entregue-se a Deus."

ESTÁGIO ONZE: FRAGMENTAÇÃO



O estágio onze, a Fragmentação, é um período de medo, confusão perda de significado e desorientação. O mundo se desintegra. A perturbação psicológica pode criar sintomas fisicos como náusea, diarréia ou aversão à luz. Nesse estágio, podemos nos achar num estado alterado de consciência em que a intuição se torna proeminente, e as sincronicidades são ocorrências comuns.

A Fragmentação é realmente a noite escura da alma. Quando estamos nesse estágio, o mundo não faz mais, sentido. Somos levados de um lado para outro por forças inexoráveis sobre as quais não temos controle. Visitam-nos estranhos, assustadores e indecorosos mensageiros não convidados. Kellogg e DiLeo verificaram que "experiências transpessoais; sonhos e fantasias de mutilação, morte, deformação, de-

capitação, humilhação, desintegração [e] castração costumam ser muito comuns neste estágio" (1982, 45). A tarefa é render-se, encarar as sombras, ouvir o trapaceiro e, em resumo, deixar que a antiga ordem se desintegre.

A Fragmentação pode ser vivenciada como um período de purificação. Kellogg e DiLeo explicam que "várias questões encontradas em estágios anteriores de desenvolvimento consciente agora são vividas de novo, mas desta vez de modo a nos permitir libertar-nos delas, em lugar de sermos por elas condicionados" (ibid.). No estágio onze, devemos recomeçar a experiência de profunda perda e violenta separação de nosso estado original de bem-aventurada unidade. Reencena¬mos dentro de nós mesmos esse ato de violência e agressão de manei¬ra a nos libertarmos de sua lembrança.

As formas mandálicas típicas se parecem com uma torta cortada em fatias, cada pedaço de uma cor diferente. Às vezes, as mandalas se assemelham a colchas de retalhos, sem nenhum sentido de ordem ou harmonia. Essas mandalas não têm centro. O sentido de desintegração por vezes é mostrado por meio de cores dispostas em camadas, cujo resultado é algo confuso, desordenado e desagradável de se olhar. As cores nesse estágio tendem a ser escuras e turvas, ou exageradamente brilhantes e psicodélicas.

É por meio da Fragmentação que descemos uma vez mais ao Matriarcado. Na mitologia, essa passagem é mediada por monstros sombrios e terríveis que devoram e estraçalham tudo o que tem forma, a fim de reduzi-lo outra vez a um estado informe. Somente desse modo podemos ser recebidos pela Grande Mãe. Talvez seja reconfortante lembrar que esse é um processo natural necessário que possibilita a miraculosa regeneração do novo. A fé numa ordem mais profunda pode florescer para nos apoiar neste período de transição.

ESTÁGIO DOZE: ÊXTASE TRANSCENDENTE



O estágio doze, o Êxtase Transcendente, marca o feliz retorno ao lar, a junção de um ego fragmentado num novo alinhamento. No estágio doze, o ego é um *locus* transparente de consciência. Estamos conscientes, mas

percebemos a importância da nossa relação com um poder superior, o *Self*. A vida psíquica é organizada ao redor dele, seu verdadeiro centro. O ego funciona como uma expressão do dinamismo do *Self*. A poderosa energia canalizada pelo ego no Êxtase Transcendente geralmente resulta numa experiência culminante.

Durante o Êxtase Transcendente, somos agraciados com sentimentos de júbilo, harmonia e reverência. Em vez de nos sentirmos invadidos pela luz, como no estágio onze, podemos ser banhados por ela. Paradoxos antes perturbadores são resolvidos por meios não racionais, pela graça. O mundo irradia perfeição, e nós somos ao mesmo tempo um elemento de grande importância e infinitesimal dentro dele. Esse estágio faz lembrar a quintessência alquímica, uma síntese altamente refinada que resulta. de muitos procedimentos complicados.

A energia do Êxtase Transcendente poderia ser conceituada como o despertar da serpente kundalini, alojada na base da coluna vertebral. Sua liberação é retratada como uma subida através da espinha até postar-se como uma bela flor acima da cabeça. À medida que a energia pulsa através dos chacras ao longo da coluna, os bloqueios que diminuem o seu livre fluxo são desfeitos. A consciência está alerta, ativa e difusa.

Mandalas produzidas durante o Êxtase Transcendente sugerem uma fonte de luz. Em geral são vistas mandalas com um cálice ou outro recipiente recebendo uma infusão de luz que vem do alto. Figuras humanas com os braços estendidos e pássaros voando também são símbolos típicos desse estágio. Embora possa haver um símbolo central, é comum a presença de um ponto focal próximo à parte superior dessas mandalas.

Os desenhos podem ir além dos limites do círculo. As cores são uma combinação de escuridão e luz, como o azul da meia-noite e o amarelo pálido. Os efeitos brilhantes perolados, associados com as experiências numinosas, são freqüentes. As mandalas do Êxtase Transcendente criam uma impressão luminosa, inspiradora, e que desperta admiração.

A tarefa do Êxtase Transcendente é aceitar o dom da graça com gratidão e humildade, como o fruto da vida plenamente vivida. Devemos carregar a lembrança das experiências como uma semente que

brilha na escuridão. Aí a plantaremos para um novo ciclo. A semente do Êxtase Transcendente nos leva a um novo ciclo no Grande Círculo.

As mandalas do Grande Círculo são formas típicas relacionadas com as experiências de cada estágio. O padrão pessoal da evolução de um indivíduo não passa perfeitamente de um estágio ao outro, em sentido horário. Podem-se pular estágios movendo-se no processotanto para frente como para trás. Não é raro ir de um estágio ao seu oposto, situado no outro lado do Grande Circulo.

Se a pessoa há anos desenha mandalas, a observação de todas elas ao mesmo tempo pode ajudá-la a identificar a progressão de formas que revela o movimento ao longo do caminho da individuação. Às vezes, um estágio aparece com muito mais freqüência do que os outros. Possivelmente é esse o estágio em que o indivíduo se sente melhor. Aquele que nunca aparece pode ser considera do mais difícil.

-Observar as mandalas e suas mudanças cíclicas me lembra a subida ao alto de um velho farol de tijolos. O farol é alto e esguio, com uma escada em espiral. Em cada nível há uma janela, através da qual, à medida que subo pela escada, posso ver a que distância estou do chão, como está o céu e onde o sol brilha. A cada nível, as janelas me ajudam a manter as coordenadas. As mandalas que fazemos são como janelas para o mundo interior. Elas nos ajudam a manter as coordenadas enquanto seguimos o caminho espiral da individuação. Com o que vemos nas mandalas, podemos viver a vida com mais consciência, compreensão e apreciação.

7 DANÇANDO EM CÍRCULOS

As mandalas são mágicas, momentos apreendidos, espelhos de nosso caminho,

Dando cor e forma à maravilhosa dança interior,

Intermináveis, enquanto a eternidade oscila entre a proximidade e o afastamento da borda do círculo,

Atraídas e repelidas, movendo-se delicadamente em nossa alma, Pedindo apenas abertura e espaço para ver

A Luz que brilha, a roda que gira

Mais uma vez.

Maureen Ritchie

Os capítulos anteriores forneceram informações sobre a mandala e sobre como utilizá-la. Este capítulo é dedicado a histórias de pessoas que descobriram na mandala um caminho significativo para a autodescoberta. Suas experiências mostram como a !nandaia pode ser usada para a busca da verdade interior, para o equilíbrio de energia, para a evolução pessoal e para a cura. Comecemos com Debbie.

Debbie, uma mulher casada, trinta e poucos anos, era mãe de duas crianças. Compreensiva, proporcionava intuitivamente muitas oportunidades de aprendizado aos filhos. Quando eles cresceram, Debbie começou a tecer planos para o futuro. Mas o que fazer? Então,

num dia de verão, sua escolha tornou-se clara. Eis aqui a descrição de sua experiência.

Momento de Decisão

Eu estava em férias com minha família em Poconos. Tinha de tornar uma decisão naquele verão sobre um emprego. Era uma oportunidade para treinar com um taquígrafo de tribunal e renderia um bom dinheiro. Eu batia bem a máquina e poderia adquirir outras habilidades, mas alguma coisa me dizia que eu não me realizaria com isso. Era um trabalho técnico.

Toda a minha vida gostara de trabalhar com crianças. Embora a minha formação não fosse em educação, eu pensava em me tornar professora. Senti, porém, que me faltava a necessária capacidade de organização e desisti da idéia ao pensar em trabalhar dentro da estrutura do sistema escolar. Contudo, eu havia pensado muito em ensinar.

No dia em que desenhei minha mandala, eu tinha feito umas pinturas a pastel para as crianças. De uma janela do andar superior de minha casa, olhei para elas, que estavam lá embaixo. De repente, tive um sentimento irresistível de que ensinar era o meu trabalho. Cheia de entusiasmo, senti forte necessidade de desenhar uma mandala.

Corri escada abaixo e desenhei a mão livre um círculo e o colori. Senti uma incrível onda de energia. Soube então que ensinar era uma expressão orgânica de quem eu era. Desenhar a mandala foi uma afirmação de que aquela era a direção que eu queria seguir. A energia que senti sobrepujou minhas dúvidas, fazendo-me perceber que seria possível trabalhar dentro do sistema sem comprometer meus próprios objetivos e idéias.

O ato de desenhar a mandala foi uma experiência intensa e transcendente. A própria mandala é uma lembrança tangível dessa experiência e traz de volta o sentimento que tive quando a fiz. Foi inspirada. Ela me ampara quando olho para ela. Atualmente estou ensinando, com a intenção de fazer os cursos de que preciso para conseguir o certificado.

Na mandala de Debbie (Gravura 3), há muito amarelo, cor que em geral sugere intuição, uma nova compreensão ou disposição para aprender. As cores brilhantes dos triângulos que circundam o centro amarelo aparecem em grupos de cinco. Cinco é um número associado

com a realização de sonhos e ambições. A forma triangular é repetida, simbolizando um movimento dinâmico. Os triângulos apontam na direção do centro da mandala, o que indica um intenso foco de auto-identidade.

As cores que aparecem nos triângulos — vermelho, roxo e azul — podem indicar uma liberação de energia outrora confinada em lealdade à mãe. Uma tendência semelhante é revelada na mancha amarela, laranja e magenta do centro da mandala. Essas cores geralmente são encontradas no trabalho de mulheres que estão conseguindo uma ligação com o seu próprio masculino interior e libertando-se de limitações auto-impostas, antes mantidas por dedicação ao pai. Essas cores sugerem uma liberação de energia psíquica para a busca de metas individuais.

A borda denteada da forma solar amarela transmite uma sensação de desafio. De modo geral, essa mandala lembra um antigo escudo de guerra. Essas mandalas referem-se à busca do herói ou da heroína a serviço de nobres ideais. A mandala de Debbie parece ser uma invocação de seus próprios recursos interiores de poder, extraídos de dentro dela e direcionados para a atividade. Sua mandala surge como uma declaração firme de seu chamado a trazer à luz suas capacidades singulares no ensino de crianças.

Nita Sue descobriu a mandala numa oficina de arteterapia, e isso tomou conta da sua imaginação. A filha mais nova tinha ido para a faculdade. O trabalho do marido exigiu que ela deixasse o lugar onde nascera e se mudasse para outra cidade. A vida de Nita Sue passava por uma transição que ativara o seu inconsciente. A pressão para expandir sua percepção de si mesma desafiava seu desejo de estabilidade. Criando mandalas, ela era capaz de dar segurança a si própria durante um ano de mudança.

Ano de Mudança

Até os trinta anos, eu me considerava uma artista que trabalhava com pintura e desenho. Mais ou menos nessa época, lembro-me muito bem de ter visto um livro com os trabalhos de Van Gogh; admirei suas cores apaixonadas e tomei a decisão consciente de desistir de pintar. Pensei:

"Eu não sei lidar com as cores." Estava certa. As cores revelam as emoções de um modo que eu não conseguia tolerar. Porém, naquele tempo, ser capaz de lidar com as cores significava aprender um conjunto de regras e aplicá-las de maneira a ganhar aprovação. Quando criança, fiz parte de uma família caótica. Evitar conflitos, obter aprovação e manter o controle sempre que possível, isso era o que comandava minha vida. Toda vez que eu falhava nessas três áreas procurava escapar pela fantasia dos livros ou da televisão. Quando minhas duas filhas cresceram, as dificuldades da vida familiar dissiparam até mesmo a ilusão de controle e de liberdade do conflito.

Comecei pela primeira vez a trabalhar com mandalas numa oficina da Jornada na Totalidade, aos 46 anos. Eu tinha feito vários anos de terapia com um conselheiro chamado Mike, com a minha família e individualmente. Para alguém como eu, o aconselhamento tradicional acaba sendo um processo longo e lento. Eu passava mais tempo tentando imaginar os sentimentos e as reações "corretas" que meu conselheiro esperava de mim do que enfrentando a mim mesma com sinceridade. Contudo, nós trabalhamos, e eu aprendi. Por fim estava preparada para um grande avanço. Quando soube que haveria uma conferência sobre Carl Jung em um de meus lugares favoritos, a MoRanch Presbyterian Assembly, eu percebi que devia ir.

Freqüentei o pequeno grupo da oficina sobre mandala conduzido por Susanne Fincher. Sua única instrução era desenhar um círculo e preenchê-lo com cores. No entanto, a autoridade da minha voz interior me dizia que o desenho deveria ter um centro e simetria. Meu desejo era desenhar o brilho de um sol refulgente irrompendo por entre as nuvens. Em vez disso, o amarelo ficou turvo e parecia manchado. Quando Susanne perguntou se alguém se sentira pior após ter feito a mandala, fui a única do grupo a levantar a mão. Senti que estava me separando de um grupo cuja aprovação eu tanto queria. Eu demonstrava minha incapacidade de ter os sentimentos adequados. A única regra verdadeira, como aprendi, era a minha incapacidade de controlar a mandala ou os meus sentimentos enquanto desenhava.

Quando a conferência acabou, comecei a fazer pelo menos uma mandala por dia. Minha intenção era trabalhar o ano todo e voltar na próxima conferência com a pasta cheia, por assim dizer. E foi exatamente o que fiz. A princípio, eu parecia ser incapaz, por natureza, de libertar as cores. A mente consciente tentava impor algum tipo de ordem — não uma ordem objetiva, ela procurava fazer que esse "retra-

to da minha alma" mostrasse todos os símbolos corretos de uma realidade interior bem ajustada, fronteiras nem muito espessas nem muito finas, cores equilibradas e sem a predominância de uma só, não muitas formas, e pouca fragmentação. No conjunto, é um testemunho do poder da mandala, pois eu não podia tornar perfeitas pequenas reproduções de um plano consciente. Depois de algum tempo, esqueci todas as "regras" que conhecia e deixei as cores fazerem aquilo que quisessem.

Para mim, trabalhar com a mandala individual era algo progressivo. Utilizando pastéis a óleo, eu começava com certas formas e cores e acrescentava outras tantas, às vezes obliterando vigorosamente áreas inteiras. Raspei cores e até usei, ao mesmo tempo, lápis de cor e pastéis a óleo. Eu fazia várias mandalas todos os dias. Datei, numerei e intitulei cada uma. Com algumas, eu assumi o papel de cada forma ou cor e descrevi a mim mesma. Os resultados pareciam ter certa função reveladora. Eu estava descobrindo coisas sobre mim mesma de um modo muito difuso, simbólico, não associado com incidentes ou intuições específicas que eu tivesse no sentido verbal de "saber", mas sim numa vaga noção de interação entre o consciente e o inconsciente.

Em meus diários e na terapia que fazia na época, eu lidava com uma voz interior negativa que me criticava ou zombava de mim toda vez que eu me sentia bem com alguma realização. Desafiar uma voz que parecia estar me dizendo a verdade era difícil. Eu usava as mandalas, a prece, a meditação, e também a terapia, para fazê-lo. Também usei a técnica da imaginação ativa. Numa sessão de imaginação ativa em que tentava confrontar a voz interior que tão freqüentemente me detinha com um comentário negativo, escrevi: "Uma grande sala. Eu fiz três mandalas. As pessoas dizem: 'Oh, que bonito.' Eu de fato me sinto bem quando olho para elas. O Mestre-de-cerimônias me faz subir num palco para que todos possam me elogiar. Eles aplaudem. Eu sorrio — me sinto bem, me sinto feliz com o que estou fazendo. Mas a Voz à esquerda diz: 'Quem você pensa que está enganando?' Eu me viro, IRRITADA, mas não vejo ninguém. E digo: 'Não! Não vou tolerar isso!', mesmo não havendo ninguém para enfrentar. O Mestre-de-¬cerimônias me dá uma caixa — grande, como um presente, toda embru¬lhada. Eu a pego. A Voz diz: 'Sim, é isso aí! Está na caixa!', num tom de voz amistoso, entusiasmado. Então pergunto: 'O que há na caixa?' A Voz diz: 'Você não vai saber se não a desembrulhar.' Mas não é hora de desembrulhá-la."

Nessa experiência foi a primeira vez que vi minha Sombra passar de negativa a positiva. Encorajada, continuei a ir cada vez mais fundo. Alguns dias depois, fiz quatro mandalas que me levaram ao outro lado da margem.

Como sempre, comecei a trabalhar na mandala com sentimentos confusos. A primeira continha uma pequena flor branca pressionada pela cor negra. A segunda [não mostrada] dei o nome de um trecho do poema de Tennyson "A Dama de Shalott", que dizia: "O destino da dama se cumpriu quando ela olhou a vida de frente, e não através do espelho." Também vi aqui uma referência à história de Robert Johnson sobre a "Donzela de Mãos de Prata", bem como alusões a um sonho que tive em Mo-Ranch, no qual eu possuía pés de prata. Vi mãos e pés de prata interagindo com uma forma oval fendida.

Eu sabia que estava com problemas emocionais naquela época, mas continuei me aprofundando. Quando trabalhava na mandala se¬guinte, fui dominada pela futilidade e pela raiva e rasguei seu centro. Escrevi: "Tenho medo do cerne." Em meu diário, disse: "Estou der¬rotada. Não dá mais. Desisto. Toda vez que paro de ler ou de assistir à tevê, eu choro. É como se eu sempre tivesse chorado. Toda a minha vida. Tudo o que lembro é de estar chorando — ou tentando parar — ou tentando me comportar. Não dá mais. Desisto." Mais tarde, quando falei com Mike, ele e eu concordamos que isso era uma espécie de suicídio. Para mim, destruir meu trabalho, rasgar o que eu entendia ser um retrato da minha alma, era um grito de dor. Quando você decide suicidar-se, Robert Johnson diz: "Ótimo! Mas cuidado para não se machucar quando o fizer." Para mim, isso era um suicídio simbólico. Algo velho tinha morrido.

Depois de me acalmar, imediatamente desenhei outra mandala. No momento parecia necessário. Agora me parece um ato supremo de coragem. Escrevi que o círculo tinha "diminuído, estava pequeno, mas era poderoso". Esse total colapso do ego havia deixado atrás de si algo de sólido e duradouro. No dia seguinte, de acordo com o título que dei à minha mandala, eu ainda estava num "Lugar Não-bom". As fron¬teiras tinham se dissolvido por inteiro. Felizmente, conversei com Mike várias vezes durante essa experiência. Seu apoio ajudou-me a continuar um processo extremamente doloroso. As mandalas eram um foco não-verbal que, acredito, me ajudava a lidar com sentimentos pré-verbais. Algo no processo retirava uma camada após outra de sentimentos ocultos. Meu suicídio simbólico foi o avanço de que eu precisava para ver que evitar os meus sentimentos era, a longo prazo, bem

mais doloroso do que qualquer confronto. Eu o aceitei. Não o compreendo em nenhum sentido verbal que possa explicar. Só sei que é verdade. Alguns meses depois terminei a terapia. Permiti a mim mesma explorar a arte mais uma vez, não só como um instrumento terapêutico, mas também como uma expressão de quem eu sou. E estou bem.

A primeira mandala da série (Gravura 4) descrita por Nita Sue prevê uma intensificação dos sentimentos de conflito. O desenho compreende quatro áreas. O quatro em geral está associado com a totalidade, o equilíbrio e a harmonia, mas isso não é revelado em sua mandala. Cada área está cheia de movimento e parece opor-se às outras três, como exércitos marchando uns contra os outros numa batalha. A maioria das cores é escura e turva, sugerindo a desintegra-ção da forma perto do fim de um circuito no Grande Círculo de Mandalas. As setas e facas dirigidas para o centro referem-se a pen-samentos de autocrítica.

Na sua primeira mandala as associações de Nita Sue relativas ao preto são "sombra, poder, nuvem". No pensamento junguiano, as sombras são as qualidades que não se ajustam à nossa idéia de quem somos. A pressão dessas qualidades esquecidas para ser co¬nhecidas cria conflito com a nossa identidade consciente preferida, o ego. Nita Sue descreve as setas negras como "fortes, agressivas... irrompendo do triângulo marrom". Parece que Nita Sue é chamada a reconhecer algumas verdades sobre si mesma que estavam escon¬didas no seu inconsciente.

Em sua. mandala seguinte (Gravura 5), o preto compõe uma caixa que contém uma flor vermelha, branca e dourada sobre um fundo azul. Essas cores, tão hermeticamente conservadas pela cor preta, sugerem a vedação de um recipiente alquímico para o trabalho de transformação. Nita Sue vê uma interrogação rosa em volta da caixa. Ela não sabe o que virá depois, um sentimento desconfortável para quem está acostumada com um modo de vida previsível.

As pressões interiores do processo de transformação continuam, como mostra a mandala seguinte (Gravura 6). As formas, de cores vivas, estão espalhadas, revelando emoções fortes. O preto penetrou no centro. Uma grande pressão no desenho, incitada pela raiva e pela

frustração, faz Nita Sue rasgar o papel. .0 dano à própria criação é como um ataque a si mesma. Todavia, para que ela construa uma identidade mais flexível, a velha identidade deve ser destruída. O rasgão no papel é como um ato ritual que acompanha a destruição do antigo modo de ser. Ela revela a si mesma uma identidade mais genuína em sua mandala seguinte, de tamanho menor. Esse sentido de um novo eu é descrito no poema que acompanha a mandala:

Há um rosto na escuridão
Podemos vê-lo, e para ver
Precisamos apenas olhar.

Intrepidamente, ela continua a avançar, levada pelo seu processo de evolução. A profundidade da reorganização que Nita Sue está vivendo é revelada em sua mandala seguinte (Gravura 7). O círculo, que em geral reflete as fronteiras do ego, está ausente. Em seu lugar, fluem ao redor da caixa preta traços coloridos, corno que limpando velhos resíduos. A caixa preta agora está vazia, exceto por um ponto negro. Sem dúvida, ela está relacionada com a caixa que Nita Sue é tentada a abrir durante a sua imaginação ativa.

As cores enquadram a caixa de um modo que lembra um olho. A formação de um novo ego, ou "eu", é sugerida por esse motivo do olho sutilmente elaborado no desenho. Antes, porém, que a nova organização de seu ego seja alcançada, as mandalas de Nita Sue revelam seu estado conturbado. Cerca de uma semana mais tarde, ela cria uma mandala do tipo arco-íris, indicando um profundo reordena-mento da energia psíquica (Gravura 8).

A exploração de uma nova identidade por parte de Nita Sue continua em seus desenhos. Uma mandala feita seis semanas depois mostra a consolidação de seu trabalho interior (Gravura 9). Uma forma azul parecida com uma caixa ocupa o centro. A impressão é de que está aberta, permitindo que se veja a escuridão em seu interior. A caixa tem uma tripla dimensionalidade, não vista em outros desenhos semelhantes de mandalas anteriores. O desenho sugere que algo da escuridão da sombra foi assimilado. Parece que Nita Sue expandiu sua identidade consciente numa organização da personalidade mais pro¬funda e aberta.

A caixa é circundada por uma forma geométrica amarela e vermelha que pode ser uma flor. As seis pétalas dessa forma floral sugerem a união de espírito e corpo numa ligação dinâmica. Essa flor lembra a flor de ouro descrita em obras alquímicas como o alvo último. Essa mandala é uma afirmação das recompensas a serem ganhas quando se fica aberto ao inconsciente durante um período difícil da evolução. Ela reflete a descoberta de um novo modo de ser que permite a Nita Sue ter sentimentos, libertar-se de limitações desnecessárias e aceitar seu valor como uma pessoa única, talentosa e amável.

Marilyn era uma terapeuta musical muito ativa. Ela viajava por todo o país dando aulas sobre o uso da música e das imagens dirigidas. Suas atividades incluíam o desenho de mandalas. Numa ocasião, a mandala que desenhou durante uma aula mostrou ser muito instru-tiva para ela. Sua história revela como ela utilizou o desenho das mandalas para focalizar energia.

Optando pelo Equilíbrio

Eu estava começando a dar uma extensa sessão de treinamento que exige uma grande dose de energia durante cinco dias numa jornada de catorze horas diárias. Um dos meus auxiliares dirigia um grupo de mais ou menos doze pessoas num exercício para desenhar mandalas. Parti- cipei com o grupo e desenhei a minha própria mandala. Apreciei muito o desenho. Escolhi cores vibrantes: vermelho, laranja, amarelo. Acrescentei um pouco de azul para dar contraste e interesse. Os traços eram rápidos e vívidos, uma profusão de linhas explodia de um centro que não era claramente definido. A mandala era cheia de vida e vitalidade. No meio, era sugerida uma forma oscilante ou uma flor, mas não estava suficientemente nítido para ser um foco. Era alegre e divertida.

Pusemos as mandalas nas paredes para que pudéssemos apreciar as cores e as forças que se expressavam em cada papel. À noite, quando já havia deixado a sala, comecei a arrumar as coisas para o dia seguinte. Olhei a minha mandala na parede e fiquei surpresa com o que tinha desenhado. Com a sua profusão de cores se expandindo de um centro, ela era vigorosa e alegre. Se eu tomasse esse desenho como um reflexo de mim mesma, de fato se tratava de um estado positivo. Mas

aquele foi apenas o primeiro dia de um curso de cinco dias em que eu tinha uma grande responsabilidade. Eu precisava acumular energia para não ficar exausta logo no começo. Enquanto olhava a mandala, senti que devia conter essa energia, dar-lhe forma e ordená-la.

Sentei-me com outro pedaço de papel e comecei a compor uma mandala que pudesse refletir contenção em vez de expansão. Comecei com um azul suave e fiz uma pequena espiral no centro. Acrescentei um pouco da cor alfazema à espiral. Então, sentindo a necessidade desta estrutura, desenhei uma estrela de seis pontas. Associei-a com uma combinação da aspiração ascendente do ser humano em direção a Deus, com a mão de Deus estendida à humanidade. Parecia um símbo¬lo adequado à tarefa que eu tinha à frente. Eu desejava manter a expansividade da primeira mandala, mas queria que estivesse contida na forma. Assim surgiu a estrela azul. Depois acrescentei a ela as cores alfazema e púrpura. A cada cor utilizada, eu reforçava dentro de mim mesma a estrutura da estrela de seis pontas. Senti que a minha atenção se dirigia a um centro dentro de mim mesma e ali se fixava. A mandala servia de intermediária. Depois de concluída a estrela, fiz a borda começando com azul, depois acrescentei amarelo, coral e branco. Essa borda era uma maneira de lembrar a vitalidade da primeira mandala.

Quando terminei a mandala, coloquei-a na galeria, junto com a primeira. Fiquei fascinada ao olhar para as duas, pois formavam um grande contraste. Eu gostava muito da primeira. Era divertida e vivaz. Em comparação, a segunda era calma e tranqüila. Essas mandalas lembravam o equilíbrio que eu queria atingir em meu papel de professora. Havia espaço para ambas dentro de mim. Durante a semana, eu costumava dar uma olhada nessas mandalas e sorrir com gratidão pela importante lição que tinham me ensinado. Eu era capaz de usar o desenho da mandala como um corretivo comportamento', criando cons¬cientemente uma forma que simbolizasse o equilíbrio que desejava manter. Eu tinha aprendido um novo modo de centração, usando a mandala. De fato, ela é um círculo mágico.

A primeira mandala de Marilyn (Gravura 10) lembra a figura do fogo. Ela sugere a intensidade do sol ao meio-dia. O centro, em forma de flor, parece ter quatro pétalas, com a insinuação de uma quinta, ou possivelmente até uma sexta pétala. O círculo exterior da primeira mandala de Marilyn é penetrado por traços coloridos que lembram chamas, sugerindo que as fronteiras do ego estavam difusas pela forte carga de energia que ela estava experimentando.

Os limites abertos da mandala, as cores intensas e ígneas e os números quatro, cinco e seis indicam que o ego de Marilyn estava estreitamente alinhado com o arquétipo do Self. A inflação, que resul¬ta num sentimento de força, energia e vitalidade, não é rara nesses períodos. Mas a pessoa não consegue suportar esse nível de energia por muito tempo sem ficar exausta.

Marilyn reconheceu a necessidade de conter essa energia arquetípica para cumprir as exigências de sua responsabilidade como instrutora. Embora a estrela de seis pontas na segunda mandala (Gravura 11) tivesse sido escolhida conscientemente, vemos sua forma prefigurada no centro de aparência floral da primeira mandala. As mesmas cores aparecem em ambas, com exceção do vermelho, ausente na segunda. O alfazema está presente. Para onde foi o vermelho na segunda mandala? Provavelmente está bem no fundo do inconsciente, como o indica o espaço vazio dentro da mandala. O vermelho também está contido no alfazema e, portanto, podemos considerar esta última cor o canal pelo qual a grande energia da mandala anterior ainda se movimenta.

O alfazema é considerado uma cor espiritual. Ele está associado com o sétimo chacra, que é o mediador da realização espiritual. Podemos ver nas mandalas de Marilyn um bem-sucedido deslocamen-to de energia dos chacras inferiores, relacionados com a preservação, a autonomia e o domínio, para os chacras superiores, associados com o zelo, a intuição e a espiritualidade. Na segunda mandala, as cores bem suaves da divisa, aplicadas a uma linha claramente definida, mostram que Marilyn provavelmente revelava às pessoas de seu grupo um entusiasmo pessoal modulado por um claro sentido de seus pró¬prios limites.

A primeira mandala de Marilyn ajudou-a a ver sua realidade interior. Ela então optou por conter sua energia psíquica desenhando uma segunda mandala. Dessa maneira, Marilyn empregou potenciais latentes do interior de sua psique para realizar os objetivos que havia estabelecido para si mesma. Ela nos mostrou que desenhar formas mandálicas conscientemente escolhidas pode servir como um veículo para expressar nossas emoções, alterar o humor ou concentrar energia.

Laurie era uma ativa jogadora de tênis, praticante de jogging e uma amante dos esportes. Ela se esforçou muito para chegar à faculdade e foi o primeiro membro da família a se formar. Aos vinte e um anos de idade, logo após ser aprovada para a escola de medicina, Laurie ficou sabendo que tinha câncer. Num esforço para enfrentar a doença, ela entrou num grupo de arteterapia. Foi ali que aprendeu a desenhar mandalas. A mandala tomou-se a sua companheira numa busca pessoal que a levou à autodescoberta, a uma renovada espiri-tualidade e à cura. Esta é a história de Laurie.

A Cura que Vem de Dentro

Fui apresentada à mandala num grupo de arteterapia em 1982. O principal motivo para que eu procurasse o grupo era poder lidar com o fato de viver com um câncer metastático diagnosticado em 1978. A arteterapeuta havia sugerido que todos nós começássemos um diário visual e escrito. Disse também que a mandala era uma boa maneira de nos concentrarmos nessa atividade. Imediatamente peguei o bloco de desenhos e fiz vários círculos. Decidi, então que a mandala provavelmente era uma forma segura de começar o processo de arteterapia. Comecei a desenhar mandalas no diário durante a noite, a hora mais difícil para mim. O ato ritual por si próprio tornou-se uma maneira importante de terminar o dia. Eu gostava de sentar na cama e fazer "janelas em minha alma", pois era essa a impressão que elas me davam. Às vezes eu sabia os seus significados, outras vezes apenas podia imaginar. Estava certa de que havia importância em tudo o que eu colocava no círculo, pois vinha à mente sem nenhuma reflexão anterior ou planejamento. A espontânea liberação de imagens na mandala me parecia algo quase mágico. Toda mandala que eu desenhava ou pintava tornava-se uma descoberta acerca de quem sou.

Verifiquei que o próprio círculo oferecia uma sensação de segurança que eu nunca tivera. Os limites da mandala davam-me certa liberdade para fazer o que quisesse no centro sagrado. Por vezes, o câncer violava essa liberdade, mas não no interior dó círculo. Ele era meu, e dentro dele eu era livre.

Comecei com uma única linha dentro do círculo e, a partir daí, criei visões e imagens que me pareciam refletir aquilo que eu estava sentindo e pensando no momento. Hesitei em me aventurar fora das linha do círculo. Finalmente, por ter experimentado segurança interior,

consegui explorar o que parecia ser "sair do círculo". Quando pela primeira vez dei um passo para fora dos limites, senti como se estivesse traindo a mandala, assim como a traição que senti deixando minha mãe ao ficar adulta. Então eu sabia que muito do meu processo tinha sido a tentativa de "sair do útero". À medida que experimentava a exploração fora do círculo, comecei a me sentir melhor e mais disposta a sair. Também parecia importante sair e depois regressar de novo para a segurança do círculo.

As mandalas individuais tornaram-se processos dentro de um processo. Passei por muitas séries de imagens diferentes. Às vezes, as imagens pareciam ter sentido em vários níveis. Nas mandalas pude encontrar o meu eu emocional, físico e espiritual.

Desenhei muitas versões de uma árvore morta, sem vida, com raízes que se agarravam ao solo. Eu sabia que estava me agarrando à vida a cada dia em minha luta para vencer o câncer. As árvores eram fortes e cambiantes. Elas começavam como figuras escuras, sombrias, com o luar marcando suas silhuetas. Mais tarde apareceram como figuras vermelhas flamejantes, cheias de ira, e por fim se tornaram belos gigantes de folhas verdes. Seus galhos erguiam-se bem alto, como que se destacando do céu.

Eu desenhava muitas ondas que pareciam referir-se à esmagadora tristeza de ter de encarar a morte. Por eu estar em tratamento quimioterápico, os fluidos do meu corpo freqüentemente estavam em desequilíbrio. Eu sentia que as ondas do oceano eram também uma imagem do intumescimento dos tecidos do meu corpo.

Cada vez que eu desenhava uma mandala, era como se estivesse tendo uma conversa com diferentes partes de mim mesma. Lidar com o câncer era uma experiência solitária. Relacionar-me com as pessoas era difícil, pois eu não queria ser um fardo. A experiência de aprender sobre mim mesma pela arte ajudou-me a me sentir mais forte em meus relacionamentos. Desenhei muitas imagens de uma pessoa solitária num barco, a caminho do horizonte. Quando comecei a viver a riqueza da minha própria vida interior e a me soltar, consegui desenhar duas pessoas no barco.

O sol tornou-se uma imagem importante. Ele parecia me ajudar a fazer uma visualização positiva da radiação que destruía as células cancerígenas. Em geral, eu levava as mandalas comigo nos tratamentos e as olhava enquanto o trabalho era feito. O sol também parecia ser uma energia masculina positiva, pois eu lutava com o meu próprio

masculino interior e com a realidade de crescer com homens agressivos e violentos.

Desenhar enquanto ouvia música tarde da noite tornou-se um momento espiritual para mim. A satisfação emocional de encontrar magia no círculo estava mudando a minha vida diariamente. Ver as imagens e sentir o poder de suas mensagens revelavam sentimentos que tinham estado mortos ou supurando sob a superfície. Eu sabia que, mesmo sendo doloroso às vezes, eu teria de continuar com essa extração de sentimentos para poder me curar. Desenhei uma mandala por dia durante dois anos, enquanto lutava para vencer o câncer e para descobrir mais sobre quem eu era e de onde vinha. A mandala me proporcionou muitas intuições novas. Aprendi sobre o meu verdadeiro eu, o que, por sua vez, me ajudou a ter forças, esperança e coragem para acreditar que eu tinha dentro de mim o necessário para sobreviver.

Hoje, muitos anos depois, ainda desenho ou pinto mandalas, encontrando novas facetas do eu interior. A arte de fazer mandalas me dá um poder especial e traz muitas dádivas nessa jornada. Meu câncer agora está diminuindo. Tenho a firme convicção de que estou viva graças ao esforço concentrado de olhar para a mandala e comprometer me com a minha cura interior.

A mandala-árvore (Gravura 12) de Laurie parece ser um reflexo vívido de sua profunda determinação de viver. Esse apego tenaz à vida, ela talvez tenha desenvolvido pela primeira vez num útero pou¬co acolhedor. Sua associação da mandala com um útero parece confirmar o fato de ela estar reelaborando algumas. dessas primeiras lembranças, ao mesmo tempo em que enfrentava uma situação que lhe ameaçava a vida.

Embora não tenha folhas, a árvore de sua segunda mandala (Gravura 13) está longe de não ter vida. Suas raízes e galhos parecem ondular e projetar-se em todas as direções. Olhando a imagem, o que se sente é um esforço por parte da árvore para estender-se, tocar e explorar todo o espaço disponível dentro do círculo. Isso sugere uma vontade de viver muito forte.

A paisagem que circunda a árvore está emudecida em cores, e, no entanto, as montanhas apresentam declives suaves, sugerindo talvez um corpo de mulher. O céu está vazio, mas sabemos que o céu está tradicionalmente associado com as divindades masculinas. Podemos

considerar a mandala de Laurie um símbolo da descoberta de sua identidade, representada pela árvore, enquanto separada dos pais, representados pela terra e pelo céu. Isso sugere uma reelaboração de questões da adolescência relacionadas com a saída do lar paterno.

Na mandala do barco (Gravura 14), Laurie retrata a sua solidão. Mas a firmeza do barco exprime a sua capacidade de passar pelos altos e baixos da vida. Um mar tranqüilo contrasta com uma onda gigantesca que parece ameaçar a pequenina embarcação. A realidade da morte provavelmente é sugerida pela onda. Esta parece congelada numa curva graciosa que tanto atrai como repele. O sol traz calor para a mandala. Seus raios tocam o pequeno barco, mas não penetram na onda. Talvez o sol seja um símbolo da crescente autoconsciência de Laurie, trazendo luz àquilo que é profundo, escuro e forte dentro dela: emoções há muito soterradas, ligadas a traumas que ela se esforçou por esquecer.

A quinta mandala (Gravura 15) de Laurie mostra uma figura enquadrada por um triângulo de vértice para cima banhando-se à luz do sol. O triângulo revela algo que está surgindo, energia em ascen¬são, ou conteúdos inconscientes chegando à consciência. Todos esses significados parecem relevantes, pois Laurie faz uso de profundos recursos de cura existentes dentro de si mesma que lhe permitem se abrir à dor do seu passado. Sua disposição de vivenciar suas emoções a torna capaz de evocar seu poder e assumir responsabilidade pela própria vida. O verde que circunda o triângulo, combinação do ama-relo masculino e do azul feminino, sugere a união das energias mas-culina e feminina num sagrado casamento interior. O verde está associado com o amor, a harmonia e as coisas vivas. É um símbolo adequado à cura que traz uma nova vida.

A última mandala de Laurie (Gravura 16) mostra uma árvore coberta de folhas. Sua forma sugere um novo crescimento a partir das raízes de uma árvore antes cortada. Pássaros e borboletas adejam perto dela. Essa mandala revela simbolicamente a ressurreição de Laurie de um estado muito próximo da morte.

Círculo mágico, ritual sagrado, reflexo do eu — a mandala é tudo isso e mais. Esse símbolo antigo é uma realidade vívida na vida de

homens e mulheres de hoje. Como sinal exterior e visível do Self arquetípico, ela guia, direciona, protege e nos desafia a nos tornarmos as pessoas que de fato pretendemos ser. As histórias de Debbie, de Marilyn, de Nita Sue e de Laurie contam como pode ser significativa na nossa vida a criação de mandalas. Espero que o conteúdo deste livro inspire você a trilhar o caminho da mandala quando chegar o momento oportuno.

REFERÊNCIAS

Argüelles, José, e Argilelles, Miriam. 1972. *Mandala.* Boulder e Londres, Shambhala Publications.

Bahti, Tom. 1966. *Southwestem Indian Art and Crafts.* Flagstaff, Arizona, KC Publications.

Birren, Faber. 1988. *The Symbolism of Color.* Secaucus, Nova Jersey, Citadel Press.

Campbell, Joseph. 1971. *The Hero with a Thousand Faces.* Nova York, World Publishing Co. *[O Herói de Mil Faces,* Editoras Cultrix/Pensamento, São Paulo, 1988.]

Chicago, Judy. 1979. *77e Dinner Party: A Symbol of Our Heritage.* Garden City, Nova York, Anchor Press.

_____ . 1982. *Through the Flower: My Struggle As a Woman Artist.* Garden City, Nova York, Doubleday.

Cirlot, J. E. 1962. *A Dictionary of Symbols.* Nova York, Philosophical Library. *The Complete Grimm's Fairy Tales,* 1972. Nova York, Pantheon Books.

Craven, Roy. C. s/d. *A Concise History of Indian Art.* Nova York, Oxford University Press. deVries, Ad. 1976. *Dictionary of Symbols and Imagery.* Amsterdã, North-Holland Publishing Company.

DiLeo, Francesco; Stanislav Grof e Joan Kellogg. 1977. "The Use of a Mind Revealing Drug (D.P.T.), Music, and Mandalas in Psychoterapy: A Case Presentation." *Proceedings of the Eighth Annual Conference of the American Art Therapy Association,* pp. 78-86.

Edinger, Edward F. 1987. *Ego and Archetype.* Nova York, Viking Penguin. *[Ego e Arquétipo,* Editora Cultrix, São Paulo, 1989.]

_____ . 1990. *Anatomy of the Psyche: Alchemical Symbolism in Psychotherapy.* La Salle, Illinois: Open Court. *[Anatomia da Psique — O Simbolismo Alquímico da Psicoterapia,* Editora Cultrix, São Paulo, 1990.]

Elsen, Albcrt E. 1962. *Purposes of Art.* Nova York, Holt, Rinehart and Winston. Ferguson, George. 1961. *Signs and Symbols in Christian Art.* Londres, Oxford University Press.

Fisher, Sally. 1980. *The Tale of the Shinning Princess.* Nova York, Viking *Press.* Fox, Matthew (org.). 1985. *Illuminations of Hildegard of Bingen. Santa* Fé, Bear and Company.

Gelling, Peter e Hilda Ellis Davidson. 1969. *The Chariot of the Sun.* Nova York, Frederick A. Praeger.

Goethe, Johann Wolfgang von. (1840) 1970. *Theory of Colours.* Cambridge, M.I.T. Press. Graves, Robert. 1981. *Greek Myths,* Vol. 2. Nova York: Penguin Books.

Griggs, C. Wilfred (org.). 1985. *Ramses II.* Provo, Utah, Brigham Young University Print Services.

Hammer, Emanuel F. 1975. *The Clinicai Application of Projective Drawings.* Springfield, Illinois, Charles C. Thomas.

Harding, M. Esther. 1973. *Psychic Energy: Its Source and Its Transformation.* 2' ed. Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

Jacobi, Jolande. 1979. *The Psychology of C. G. lung: An Introduction with ilustra-dons.* New Haven, Yale University Press.

John of the Cross [João da Cruz]. 1959. *Dark Night of the Soul.* Garden City, Nova York, Image Books, Doubleday.

Johnson, Robert A. 1987. *Ecstasy: Understanding the Psychology of Joy.* São Francisco, Harper & Row.

Jung, C. G. 1964. *Man and His Symbols.* Garden City, Nova York, Doubleday.

_____. 1965. *Memones, Dreams, Reflections.* Org. Aniela Jaffé. Trad. Richard e Clara Winston. Nova York, Random House.

_____ . 1973'. *Four Archetypes.* Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____. 1973[b]. *Mandala Symbolism.* Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____. 1974. *Dreams.* Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____. 1976'. *Mysterium Coniunctionis: An Inquiry into the Separation and Synthesis of Psychic Opposites in Alchemy.* Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____. 1976b. "Psychological Commentary on Kundalini Yoga." *Spring: An Anual of Archetypal Psychology and Jungian Thought,* pp. 1-34.

_____. 1976c. *Symbols of Transformation.* 2[1] ed. Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____. 1979. *Aion.* 2' ed. Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____. 1983. *Alchemical Studies.* Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

Kaufman, Walter (org.). 1961. *Philosophic Classics: Thales to St. Thomas.* Englewood Cliffs, Nova Jersey, Prentice-Hall.

Kellogg, Joan. 1977. "The Meaning of Color and Shape in Mandalas." *American Journal of Art Therapy* 16, 123-126.

_____ . 1978. "Mandala: Path of Beauty." Tese de mestrado. Antioch University, Columbia, Maryland.

_____ . 1983. Lecture at Atlanta Art Therapy Institute, Atlanta, Geórgia.

_____ . 1986. "Color Theory from the Perspective of the Great Round of

Mandala." Manuscrito não publicado.

_____ , e DiLeo, F. B. 1982. "Archetypal Stages of the Great Round of

Mandala." *Journal of Religion and Psychical Research* 5:38-49.

Kellogg, Rhoda. 1967. *Psychology of Children's Art.* CRM Inc.

_____ . 1970. *Analyzing Children's Art.* Palo Alto, Califórnia, National Press

Books.

Langer, Susanne K. 1976. *Philosophy in a New Key: A Study á the Simbolism of Reason, Rite, and Art.* 3a ed., Cambridge, Harvard University Press.

Lüscher, Max. 1969. *The Lüscher Color Test.* Nova York, Random House.
Moody, Raymond. 1975. *Life After Life.* Nova York, Bantam Books.

Neihardt, John. (org.). 1961. *Black Elk Speaks.* Lincoln, University of Nebraska Press.
Neumann, Erich. 1974. *Art and Creative Unconscious.* Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press.

_____ . 1973. *The Origins and History of Consciousness.* Princeton, Nova

Jersey, Princeton University Press. *[História da Origem da Consciência,* Editora Cultrix, São Paulo, 1991.]

Ornstein, Robert. 1975. *Psychology of Consciousness.* Nova York, Penguin Books. Purce, Jill. 1974. *The Mystic Spiral: Journey of the Soul.* Nova York, Thames and Hudson. Radha, Swami Sivananda. 1978. *Kundalini Yoga for the West.* Spokane, Washington,

Timeless Books.

Storm, Hyemeyohsts. 1973. *Seven Arrows.* Nova York, Ballantine Books.

Teresa of Ávila (Teresa de Ávila). 1961. *Interior Castle.* Garden City, Nova York, Image Books, Doubleday.

Tücci, Giuseppe. 1961. *Theory and Practice of the Mandai&* Londres, Rider and Company. Villaseñor, David. 1963. *Indian Sandpainting of the Greater Southwest.* Healdsburg, Califórnia, Naturegraph Company.

von Franz, Marie-Louise. 1986. *Number and Time.* Evanston, Illinois, Northwestem University Press.

_____ . 1974. *Shadow and Evil in Fairy Tales.* Zurique: Spring Publications.

Wagner, Richard. (1876). 1960. *The Ring of the Nibelung.* Nova York, E. P. Dutton & Co. Wallker, Barbara G. 1988. *The Woman's Dictionary of Symbols and Sacred Objects.* São Francisco, Harper & Row.

Williamson, Ray. 1978. Native Americans were continent's fust astronomers. *Smithsonian,* 10, 78-85.

Ywahoo, Dhyani. 1987. *Voices of Our Ancestors: Cherokee Teachings from the Wisdom Fire.* Boston, Shambhala Publications.

Zaslavsky, Claudia. 1973. *Africa Counts: Number and Pattem in African Culture.* Boston, Prindle, Weber, and Schmidt.

O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DAS MANDALAS

Susanne F. Fincher

"A mandala é uma presença viva na minha vida. Eu desenho, estudo e aprendo com as minhas mandalas e com as das pessoas que compartilham comigo a própria evolução. Elas têm sido um lembrete de que a vida continua e de que sua maior celebração é a doação sincera ao viver. Que esse conhecimento seja tão útil para você como tem sido para mim."

Este livro é um guia prático e inspirador para ajudá-lo a fazer os desenhos circulares conhecidos como mandalas. A autora apresenta a história e o uso ritualístico das mandalas em culturas de todo o inundo, assim como orienta na escolha de materiais, técnicas e cores para a criação de mandalas pessoais. O leitor encontrará neste livro informação e apoio para compreender o simbolismo das cores, dos números, das formas e de motivos como os pássaros e as flores, e, também, vários estudos de caso de pessoas que usaram essas técnicas com sucesso.

Desenhar mandalas tem um extraordinário poder de cura, e por todo o mundo são inúmeras as pessoas que têm se beneficiado com o uso das técnicas de desenhar mandalas em seus processos de autotransformação. *O Autoconhecimento Através das Mandalas é* um livro que muito irá facilitar a compreensão tanto da teoria quanto da prática, pois a autora teve o cuidado de fazer deste livro uma maravilhosa síntese do que existe de melhor sobre o assunto.

***

Sobre o mesmo tema as Editoras Cultrix e Pensamento publicaram *Mandalas — Formas que Representam a Harmonia do Cosmo e a Energia Divina,* de Rüdiger Dahlke, e *A Mandala Alquímica — Um Estudo sobre as Mandalas nas Tradições Esotéricas Ocidentais,* de Adam McLean.

EDITORA PENSAMENTO