



Humanitatis Instituto de Formação Tanspessoal



Círculos de Plenitude



*Chakras, Mandalas,
Labirintos e Danças Círculares
para a auto-transformação e a expansão da consciência*



INÊS S. MARTINS
MÔNICA JÔ PANZOLDO

DEZ/2007

*"Todos os males são efeito da inconsciência.
Podemos aliviar os efeitos
da inconsciência,
mas não podemos eliminá-los,
a menos que eliminemos sua causa.
A verdadeira transformação
acontece
no interior, não no exterior."*

Eckhart Tolle

1. Introdução:

O poder e a força do Círculo

Um axioma do ocultismo afirma: “Deus Geometriza”. A geometria é a ferramenta visual do mundo espiritual, através da qual podemos descobrir qualquer informação de que precisamos a fim de promover a nossa compreensão a respeito de nós mesmos e do mundo ao nosso redor – resumindo, a nossa evolução.

O círculo não tem começo nem fim. É infinito e perpétuo, representando a Divindade, tudo o que foi, é, e sempre será, o Espírito, o Eu Sou. Representa o amor, devido a abranger, envolver e conter. O equilíbrio, pois, mantém a sua forma, apesar de qualquer mudança, e a justiça, devido a estar num estado de equilíbrio perfeito.

Por isso, dentre as quatro formas geométricas que constituem a base para a manifestação (o círculo, a reta, o triângulo e o quadrado), estudaremos o círculo em suas diversas manifestações, como uma ferramenta para autotransformação e expansão da consciência.

Deus disse: “Eu sou o Alfa e o Ômega (Apocalipse 1:8), o começo e o fim”.

O círculo é também o símbolo da eternidade e imortalidade da alma. Isso é verificado através das leis da natureza e dos ciclos. Os planetas giram ao redor do Sol num padrão circular; a natureza se repete em ciclos; e, se viajarmos pelo espaço chegaremos ao mesmo ponto de partida.

Os antigos disseram: “Deus é uma inteligência esférica, cujo centro está em todo o lugar e cuja circunferência não está em lugar algum”.

Do ponto de vista vivencial e da interação entre os seres, um Círculo é um lugar igualitário de aprendizado, que dá apoio aos participantes que, por questões pessoais, suprimem ou sufocam seus sentimentos, minimizam ou negam o que vêem, ou simplesmente, não dizem o que querem... e ninguém ao seu redor parece notar. Num círculo sobra apenas o “estar lá”. Se esse Círculo possuir um centro espiritual e respeito pelos seus limites e de seus participantes, tanto melhor, pois, certamente, será um agente poderosamente transformador para aqueles que o compõem, por consistir numa base segura para suas tentativas. É uma ilha onde se pode falar livremente, rir ou chorar, em meio aos ambientes hostis que enfrentamos cotidianamente.

A formação em círculo intensifica as cooperações e aproxima emocionalmente as pessoas que trabalham juntas, proporcionando uma relação menos hierárquica.

Podemos levar para uma vivência em círculo as nossas habilidades e capacidades de relacionamento e gerar, a partir daí, um efeito positivo radical em nossas relações externas, porque o círculo se torna naturalmente, um espaço para praticarmos uma comunicação honesta e duradoura. Aos poucos, podemos levar essa maneira de ser para fora dele transformando nossas relações pessoais e permitindo que essa transformação se espalhe. É como jogar pedrinhas em um lago, cada uma tem um impacto e um efeito: os anéis concêntricos vão evoluindo e afetando os outros relacionamentos.

A sabedoria indígena é a que mais nos ensina sobre o poder dos círculos. Tudo o que um indígena faz é em Círculo. Muito próximos da sabedoria cósmica, eles entendem que todo o Poder do Mundo sempre trabalha em círculos e tudo tenta ser redondo.

Para Black Elk, Homem Santo dos Oglala Sioux, "o céu é redondo e a Terra é redonda como uma bola e assim também o são as estrelas. O vento, no momento de seu maior poder, gira. Os pássaros formam seus ninhos circulares, pois eles têm a mesma crença que os índios... Mesmo as estações formam um grande círculo de mudanças que sempre retornam ao seu início. Nossa vida é um círculo que vai de infância a infância e assim é em tudo onde o poder cósmico atua."

2. O equilíbrio da energia através dos Chakras

Os chakras são os centros espirituais localizados ao longo da espinha dorsal. São vórtices esféricos sobre o corpo etérico, que agem como transmissores para os raios e alteram nossa atividade no plano físico através da função das glândulas endócrinas. Essas glândulas afetam a substância física no nível das funções orgânicas, do equilíbrio mental e da integridade emocional.

Os chakras são invisíveis ao olho físico e, todavia, a nossa própria vida e progresso espiritual dependem de sua vitalidade. Por isso é tão importante sua purificação e energização, para o desenvolvimento de um trabalho com orientação transpessoal.

Os chakras são centros para receber e distribuir a energia de Deus que flui para nós e de nós a todo o momento. Cada um possui uma função e uma frequência únicas, representadas por um número simbólico de pétalas. À medida que a luz da Mãe Divina (a Kundalini) se eleva da base da espinha e ativa cada um dos chakras, estes começam a girar, abrindo suas pétalas desabrochando os poderes espirituais latentes.

Infelizmente, as nossas interações negativas uns com os outros, ao longo desta vida e de vidas passadas, fez com que resíduos cármicos se acumulassem ao redor dos mesmos. Estes resíduos são como as folhas molhadas que entopem as sarjetas depois das chuvas. Para que a água possa correr pela sarjeta, é preciso retirar as folhas. De igual modo, para que a luz de Deus flua pelos chakras, é preciso limpar os miasmas que estão agarrados a eles.

Uma vez que os nossos chakras são estações transmissoras e receptoras capazes de transmitir a luz Divina para o mundo, somos responsáveis por purificá-los antes de invocarmos a luz de Deus.

A seguir, temos uma explicação sobre cada chakra:

1º - Chakra Básico, Raiz, Muladhara ou Kundalíneo

Cor: Vermelho

Localizado na base da espinha, rege o movimento das pernas, órgãos sexuais masculinos e parte externa dos órgãos femininos, ânus, próstata, ciática.

Segundo os hindus é o centro etérico responsável pelo fluxo das energias poderosas que emanam do Sol e da intimidade da Terra, a energia "mãe do mundo", pois ela é realmente o principal fundamento da vida na matéria.

É relacionada aos instintos, impulsividade, sexo, vitalidade e sentimentos grosseiros (raiva, ódio). Pode levar o homem

despreparado à loucura, já que sua ação é muito forte quando se trata do desejo sexual.

As doenças ligadas a este chakra estão relacionadas ao mau uso da sexualidade, dos instintos, do caminhar da pessoa sobre a terra, à quantidade de energia física e com a vontade de viver na realidade física.

Quando funciona plenamente, a pessoa tem muita vontade de viver na realidade.

Obstruído, a vitalidade física é bloqueada.

O chakra Raiz fica no término da espinha, que irradia luz branca quando vista do nível espiritual mais elevado. Este chakra é o centro da vida material, fortalecendo nela a consciência divina sutil. Por conseguinte é a base para a existência humana neste mundo físico, e se está bloqueado, você se sente sem raízes no sentido espiritual e na existência física. Todo ser humano tem uma existência física e espiritual. O desenvolvimento cármico causa uma oscilação entre o espiritual e as dimensões físicas, e quando este processo segue positivamente você se sente confortável em ambos os mundos, sentindo que pode fazer tudo em ambos os lugares. Este chakra o faz capaz de manifestar sua existência onde quer que você esteja, e sua luz branca delicada emite vibrações que têm relação com o amor materno; nele, o físico e a existência espiritual estão unidos de maneira sublime. Nesta forma de amor você pode, por exemplo, imaginar que uma mulher que alimenta seu bebê, as demandas do mundo físico estão unidas com a forma mais alta de amor espiritual. Isso acontece porque este fato é muito importante para os seres humanos, e, tão importante, que se o período de amamentação for prolongado, a mãe e a criança terão estimulado, desenvolvido e limpado o chakra básico de ambos, dando à criança recém-nascida a possibilidade de um desenvolvimento básico que está além de qualquer outro meio educacional. Quando a mãe alimenta seu bebê, as luzes dos chakras básicos de ambos estão unidas, e as energias deles estão misturadas; assim, o laço que a criança precisa ter para se firmar na Terra, para a vida material, é fortalecido e faz a separação dos reinos espirituais dos quais partiu recentemente mais facilmente. Se o período de amamentação é encurtado desnecessariamente ou se é completamente omitido, pode acontecer que a criança não pode aceitar que teve que se separar dos reinos espirituais, ficando inquieta. Muitas crianças hoje sofrem do que é chamado hiperatividade, e isto ocorre devido a uma inquietude que se origina disto.

Quando as energias ou vibrações dos chakras de duas pessoas estão misturadas, o que se vê do plano espiritual é o seguinte: as luzes de um chakra afetam as luzes do outro chakra, e dependendo da pureza do chakras, estas ondas luminosas estão de certo modo

misturadas, criando figuras diferentes. Se você enxerga em duas pessoas, como no exemplo uma mãe e uma criança que têm as luzes dos chakras básicos misturadas, você pode ver figuras delicadas que parecem flores brancas ou cristais brancos. Se o contato é positivo – se, por exemplo, a mãe está alimentando o bebê com carinho, ou pelo menos com uma vontade positiva de alimentar a criança – então, bonitas figuras podem aparecer, e as figuras criadas pelas luzes dos chakras ficam mais bonitas, e quanto mais se amam mais as luzes se parecem com festas luminosas.

2º - Chakra Esplênico, Svadisthana ou Sexual

Cor: Laranja

Localizado a cerca de dois dedos abaixo do umbigo, governa a bexiga, fígado, vesícula, ovários, útero, baço, trompas, parte do intestino, hormônios e ossos.

É relacionada ao prazer, à criatividade, à auto-estima, vaidade, sensualidade, emoções ligadas aos sentidos do corpo. Também relacionado à assimilação e metabolismo dos alimentos.

Quando muito desenvolvido, há um aumento das percepções das sensações alheias, pois a pessoa adquire uma espécie de tato instintivo ou sensibilidade astral incomum, que o faz perceber emanções hostis existentes no ambiente onde atua e também das vibrações afetivas que pairam no ar.

As doenças ligadas a este chakra se referem às emoções ligadas à sensualidade, ao corpo como objeto da vaidade e carinhos sensuais; impotência sexual ou falta de libido, distanciamento do contato com outras pessoas.

Com este Chakra mal desenvolvido na mulher, apenas o estímulo do clitóris traz o orgasmo, ao contrário da penetração. Ela prefere parceiros agressivos no ato sexual, ou seja, é mais passiva que ativa.

No homem, o orgasmo é precoce ou há incapacidade de ereção: o medo inconsciente de entregar sua força faz com que a retenha.

O chakra esplênico irradia uma luz púrpura quando visto do nível mais espiritual. Púrpura é um cor-de-rosa vívido ou vermelho-violeta, luminoso, intenso. Quando este chakra está limpo, a pessoa tem apenas pensamentos positivos, então nenhum pensamento impuro ou sentimentos negativos podem penetrar.

Quando duas pessoas fazem amor, então, as luzes dos chakras sexuais estão misturadas, e a luz purpúrea está criando figuras cuja beleza depende, também neste caso, do amor entre elas. Duas pessoas que realmente se amam criam uma aura fantástica ao redor delas quando fazem amor - pode ser comparado como uma

floresta púrpura de árvores dos contos de fadas cujas flores e folhas criam um arco sobre os amantes que emitem vibrações tão poderosas que podem ser queimados muita carga negativa. Em outras palavras, só amando outra pessoa e mostrando o que a agrada e satisfaz, a pessoa pode desenvolver o amor próprio e também o espírito. Mas tudo isso implica que exista amor entre elas, dar ao invés de exigir - que ambas, a qualquer momento, estão preparadas para deixar de lado o egoísmo a favor do outro. A pureza é refletida conscientemente quando o chakra umbilical/sexual está limpo, a pessoa vive uma vida positiva, sem reclamar e repreender os outros, uma vida onde a pessoa vive conforme a verdade da vida: seu mundo é sua própria consciência - ou como um pensamento positivo ou uma impressão negativa do mundo se refletem na pessoa.

3° - Chakra Umbilical, Manipura ou Plexo Solar

Cor: Amarelo

Localizado abaixo da junção das costelas, rege os rins, estômago, parte dos intestinos.

Está relacionada às emoções ligadas aos medos, inseguranças, expectativas, à vida emocional.

Problemas nesta região acontecem sempre com pessoas medrosas e cheias de expectativas em relação ao futuro. Os desequilíbrios nesse chakra causam úlcera, prisão de ventre, etc.

Em deficiência, este chakra deixa a pessoa irritável e aguçada, com os nervos à flor da pele, incomodada por qualquer coisa.

Obstruído, faz com que a pessoa separe amor do sexo.

Se você se preocupa com alguém por não saber onde está ou o que está fazendo, ou se de repente ouve um forte barulho na rua e não pode saber o que está acontecendo, os seus neurônios traduzirão estes impulsos em amarelo.

Este chakra irradia uma luz azul-violeta e também uma luz dourada, quando observada do plano espiritual. Quando o plexo solar funciona bem, então a pessoa está em paz com os outros, vive uma vida sem conflitos onde todas as relações são positivas, e todos os conflitos são parados e transformados em confrontações finais onde a pessoa está aprendendo ao invés de lutar.

Quando, por exemplo, duas pessoas estão disputando algo, as luzes dos chakras ficam escuras, e a forma que elas produzem é caracterizada como negatividade. Podem ser vistas figuras diferentes aqui; por exemplo, é comum ver pequenas figuras estranhas na cor azul-violeta em cima das pessoas que estão disputando alguma coisa. Quanto mais escura a luz, mais ódio há entre os dois, e quando fica

muito escuro, se transformando em preto, um bloqueio pode surgir no centro do plexo solar em um ou em ambos.

4º - Chakra Cardíaco ou Anahata

Cor: Verde

Localizado pouco acima do meio do peito, rege o coração, mamas, pulmões e fígado.

Está relacionado aos sentimentos de amor, amantes, amizades e família.

Doenças nestes órgãos indicam sentimentos internos doentes.

Obstruído, deixa a pessoa descrente de Deus ou de algo positivo, perde a fé, pois acredita que sua vontade nunca será mais forte que a dos outros.

Este chakra é o mais importante de todos, porque contém a semente da habilidade de sentir amor divino e puro, por todos e tudo. Puro amor é o amor que é destituído de egoísmo, de cálculo, de qualquer tipo de demanda. Quando duas pessoas que amam um ao outro puramente estão juntas, então a figura que se forma sobre eles pode ser algo como, por exemplo, um arco-íris cor-de-rosa vivo, e podem ser vistas flores cor-de-rosa de todas as nuances, pois rosa é a cor deste chakra. Amor puro é a qualidade mais importante em um ser humano. Qualquer conhecimento intelectual sobre isto é completamente inferior à habilidade em sentir amor. Amor é o que Deus convida que seus filhos aprendam, e é a única real necessidade pelo desenvolvimento espiritual. Qualquer técnica, qualquer tipo de controle, qualquer conhecimento intelectual é subordinado à lei do amor. Deus é puro amor e nosso principal dever como seus filhos é que nossa jornada seja para aprender a sentir este puro amor por todos. Porque o amor também é o aspecto criativo em vida, muitas coisas negativas aconteceram nas sociedades onde a ênfase no conhecimento intelectual e acadêmico foram fortes.

O chakra Cardíaco, quando bem desenvolvido, confere ao seu portador o dom de auscultar ou sentir os fatos do mundo astral, isto é, o dom do pressentimento, em que sentimos instintivamente os acontecimentos futuros.

O chakra Cardíaco nas pessoas sinceras, humildes e meigas, de sentimentos nobres e ternos, mostra-se na plenitude de um Sol que despende fulgores dourados, sem analogias nas escalas cromáticas do mundo. É um centro cordial, que as faz compreender e sentir os sentimentos e a ansiedade do próximo.

5° - Chakra Laríngeo ou Vishuddha

Cor: Azul turquesa

Localizado na garganta, rege a parte de baixo da boca, a arcada dental inferior, a tireóide, garganta e o pescoço.

Desequilíbrios nestas áreas mostram problemas com a mente concreta, a palavra, a capacidade de falar ou calar.

As doenças estão relacionadas a falar demais ou quando não falamos nada (engolimos "sapos").

Está associada à responsabilidade pelas atitudes pessoais, à realização profissional, ao lugar na sociedade, ao orgulho, medo do fracasso que prende o impulso, competição.

Este chakra irradia uma luz azul, quando vista do nível mais alto - uma cor azul clara, como o céu em um dia claro de verão. Quando este chakra está limpo, a pessoa sente uma paz interna, completamente inabalável; a pessoa se sente forte, não importando as circunstâncias. Não uma força que tem a ver com poder, mas uma força interior, divina, a conexão com Deus. Quando duas pessoas misturam a energia do chakra delas, falam juntos, ativamente e intensamente. Se um ou ambos está tentando dominar a conversa, então a cor azul em comum vira azul escuro, e figuras que se parecem como pequenos ogros ou bruxas, e também símbolos de poder, como armas de todos os tipos podem aparecer. Quando duas pessoas misturam a energia do chakra delas sem o desejo de dominar um ao outro, então a cor azul mais bonita aparece, e dentro deste, símbolos de força e solidariedade.

O chakra Laríngeo auxilia o desenvolvimento do ser e a audição astral e etéreo-física. Sua mais importante função é sustentar e controlar as atividades vocais, o funcionamento das glândulas timo e tireóide e paratireóides, estabilizando definitivamente a voz depois da época da puberdade, em que a menina se transforma em mulher e o menino se faz adulto. É um centro de forças etéricas responsável pela saúde da garganta e das cordas vocais. Ele carrega a vitalidade que deve suprir o mecanismo vocal e o dispêndio energético no falar. Muito ativo e brilhante nos grandes cantores, poetas célebres, oradores sacros e homens que revelam o dom incomum da palavra, o magnetismo, a voz hipnótica.

Ajuda também a percepção dos sons provindos do mundo etéreo e físico, da superfície da crosta terráquea e a auscultação dos sons do mundo oculto astralino. Sua cor predominante é o azul claro, matizado de suave lilás ou tom violeta, brando, mas seu aspecto geral, quando em boa disposição funcional, lembra a tonalidade do famoso raio de luar pousado sobre o mar tranquilo. Tanto se acentua como se reduz em sua cor azul claro fundamental, assim como varia em tamanho e luminosidade, influenciando-se conforme o potencial e a qualidade verbal da criatura. É um dos chakras que também influi

muitíssimo nos demais centros de forças e nos plexos nervosos do organismo humano, porque o ato da materialização das idéias através da fonação é fenômeno que concentra todas as forças etéricas e magnéticas do perispírito, atuando em vigorosa sinfonia com os demais centros etéricos reguladores das funções orgânicas. A sua função e o seu aspecto colorido modificam-se rapidamente e de acordo com a sonoridade, agudeza ou intensidade com que sejam pronunciadas as palavras pelo homem.

6º - Chakra Frontal, Ajna ou Terceiro Olho

Cor: Azul Índigo

Localizado no meio dos olhos, governa os olhos, ouvidos, nariz, arcada superior dentária e parte do rosto.

As doenças aqui nascem geralmente em pessoas que não conseguem se aprofundar, ver as coisas com outros olhos, que questionam sua intuição. Para aqueles que não aceitam ver ou ouvir o mundo. A pessoa pode não conseguir concretizar o que deseja ou então não consegue ser criativa.

Este chakra, que também é chamado de terceiro olho, está localizado entre as sobrancelhas. É o centro para a clarividência, as visões, e transcende o tempo e espaço do pensamento. Irradia uma luz clara, verde, e as pessoas que começaram a desenvolver a habilidade psíquica neste chakra vêm mais que a maioria, porque têm uma bola de luz localizada na área deste chakra. Esta bola protege, além de puxar energia para o interior do cérebro. Quando duas pessoas misturam as energias destes chakras, pode acontecer um aumento da clarividência em ambos. Se eles têm seus chakras do terceiro olho funcionando plenamente, a compreensão de coisas diferentes será aumentada consideravelmente, e as figuras que aparecem ao redor deles são formas suaves de bonitas luzes verdes. Naqueles que tem o terceiro olho bem desenvolvido se enxerga um anel dentro do chakra que mostra a história inteira do espírito, com uma profunda compreensão do que aconteceu a ele, e o clarividente que o observa também se vê nos momentos de encontro em vidas passadas dentro da dimensão inteira de tempo, tudo de uma vez.

Apresenta uma cor róseo-amarela, matizada com um pouco de azul violáceo, pois este chakra também se nutre do raio róseo-amarelo vitalizante do chakra esplênico e combina-se com algo do raio azul do centro laríngeo. Quando esse centro de forças é bem desenvolvido, dinâmico e rutilante, confere ao homem o dom ou a faculdade da clarividência dos objetos e das coisas do mundo astral, das paisagens distantes e das massas coloridas do mundo astral, assinalando, também, os poderes mediúnicos da psicometria (leitura psíquica de impressões ou imagens presentes na aura de objetos). O chakra frontal do duplo-etérico encontra-se intimamente ligado com igual centro de forças astrais situado em mesmo plano no perispírito.

Quando é abundante de Prana e permanece em boa atividade com os outros chakras, ele confere ao homem encarnado a faculdade de aumentar ou diminuir o seu poder visual, podendo penetrar e observar com êxito a própria vida microbiana impossível à visão comum.

7º - Chakra Coronário ou Sahashara

Cor: Violeta

Localizado no alto da cabeça, rege o cérebro e suas funções.

Está intimamente ligado à espiritualidade e a integração do ser, físico, emocional, mental e espiritual.

Problemas cerebrais estão ligados ao que existe de mais sensível e profundo na memória.

Este chakra é o que mais recebe luz, e sua cor é amarela e dourada. Representa a sabedoria, uma profunda e amorosa sabedoria. Quando este chakra está limpo se sabe tudo, se entende tudo - nada está obscuro nos assuntos relativos à vida, a Deus, à criação e a todo o complexo e perfeito sistema que rege os seres vivos. Quando duas pessoas misturam as energias dos chakras coronários, as luzes dos chakras laríngeos são freqüentemente misturadas se eles estão falando juntos. Mas se os chakras coronários estão limpos, é relativamente sem importância se eles têm um diálogo verbal sonoro, porque o alcance da vontade, amarelo, chega até o outro telepaticamente numa transferência silenciosa de sabedoria de um para o outro, e nenhuma palavra pronunciada será necessária. Muitos provavelmente saberão muito bem disso de experiências pessoais onde eles entendem outra pessoa completamente, sem palavras. Mas também pode ser transferida sabedoria de um para o outro, por exemplo, pelos olhos. Quando uma pessoa tem um chakra coronário muito limpo, espirais claras amarelas em uma luz suave e levemente dourada embrulham a pessoa em uma aura que tem uma influência mais bonita e excelente para os outros.

Quando duas pessoas falam juntas e seus chakras coronários estão bloqueados, aparece uma cor muito desagradável, barrenta e escura, que é muito perceptível às pessoas sensíveis.

O centro de forças mais importante do ser humano, de maior potencial e radiações, constituindo-se na magnífica ponte ou elo de união entre a mente perispiritual e o cérebro físico. É, enfim, o centro responsável pela sede da consciência do espírito. É o mais brilhante de todos os chakras, regendo-os orquestralmente, aos quais ele se liga interiormente, ajustando-os e afinando-os para um metabolismo harmônico. Preside-lhes as diversas funções sob uma regência ou comando de inspiração emanada diretamente do alto. Elo da consciência Angélica com o mundo material, enquanto os demais

chakras recebem-lhe o influxo superior e sensibilizam-se em suas funções de intercâmbio entre o mundo físico e o mundo oculto.

3. Mandalas: a busca pela harmonia através do centramento

"A mandala possui uma eficácia dupla: conservar a ordem psíquica se ela já existe; restabelecê-la, se desapareceu. Nesse último caso, exerce uma função estimulante e criadora."

C.G. Jung

O significado e a origem das Mandalas

A palavra mandala deriva do sânscrito e quer dizer "círculo mágico" ou círculo de energia.

Ao olhar uma Mandala, observamos um desenho circular que contém em seu interior o centro e ao redor, formas geométricas variadas e símbolos. A forma é, portanto, uma regra, e a mais importante deste círculo, é o centro.

Universalmente a mandala é o símbolo da totalidade, da integração e da harmonia. A forma mandálica pode ser encontrada em todo início, na Terra e no Cosmo: a célula, o embrião, as sementes, o caule das árvores, as flores, os cristais, as conchas, as estrelas, os planetas, o Sol, a Lua, as nebulosas, as galáxias. Se observarmos o cotidiano à nossa volta, perceberemos estruturas mandálicas onde nunca pensaríamos haver, nas várias estruturas circulares que nos rodeiam e com as quais interagimos a todo instante.

As Mandalas foram encontradas já nos primórdios da evolução humana, pois há desenhos de mandalas nas cavernas pré-históricas, ainda que bastante simplificados. Ao longo dos séculos diversos tipos de Mandalas surgiram em diferentes civilizações e religiões, tais como tribos indígenas, na cultura egípcia, tibetana, budista, judaica e até cristã, como as rosáceas das grandes Catedrais, por exemplo.

As mandalas têm a propriedade de nos prender a atenção, de nos convidar à introspecção, à percepção de seus aspectos e de seu arranjo harmônico.

São capazes de nos deleitar a ponto de nos fazer tranquilos, propiciando à mente que se distancie dos problemas imediatos, induzindo-a ao exercício da contemplação.

No Oriente, as mandalas são usadas para recompor o ego diante da majestade do Eu interior. A contemplação destas imagens homogêneas, organizadas em torno de um centro, por analogia tende a facilitar a emergência de processos inconscientes, capazes de permear de paz interior a mente que deseja vislumbrar a ordem subjacente no Cosmos, ou que queira abstrair da contemplação algum significado para a existência ou para o milagre da vida.

No Ocidente, as Mandalas estão abundantemente representadas principalmente desde a Idade Média, e as rosáceas dos vitrais das Catedrais de *Chartres* e *Notredame*, por exemplo, são imagens translúcidas, inspiradoras da paz interior que deve estar presente nos campos religiosos da mente. Aliás, todas as cruzes, religiosas ou não, incluindo a suástica, são mandalas; a Estrela de Davi com seis pontas, idem, reforçando o mistério do cruzamento divino e humano pelo entrelaçado de seus dois triângulos equiláteros. Os tabuleiros dos milenares jogos esotéricos, xadrez, damas, gamão, etc.. são espaços mandálicos sobre os quais se reproduz o simulacro da dança da vida. Cartas de baralho são igualmente mandalas; no Tarô, acha-se delineada em todos os arcanos, ressaltada nos maiores, principalmente no Mago, na Justiça, na Roda da Vida, no Enforcado, na Temperança, na Estrela (onde pela primeira vez surgem juntos os 4 elementos), no Julgamento e no Mundo. Na abóbada celeste, projetamos a mandala zodiacal. Nos mitos, as mandalas do destino humano. Um deles, o de Hermes, conta-nos que em torno de seu caduceu estão duas serpentes abraçadas, uma com a função de acompanhar as almas em sua viagem ao Reino de Hades, o mundo dos mortos e a outra com a função de reconduzir as almas mortas à luz da vida, quando devem renascer.

Mandalas fazem isto: propiciam iluminação às mentes que diante delas silenciam e a partir da pacificação dos indivíduos comuns, proporcionam paz ao mundo, tão carente desta dádiva.

O uso terapêutico das Mandalas

As Mandalas apresentam diversas utilidades podendo ser cultuadas, para meditação e até mesmo um recurso psicoterapêutico para tratamento de pacientes. Elas são utilizadas também com fins de proporcionar maior equilíbrio de energias para as pessoas ou mesmo como uma obra de decoração artística.

A despeito das diversas utilidades da Mandala, todas elas apresentam uma vibração, pois elas emanam energia. Esta vibração não está ligada somente às suas formas, mas, tem muito a ver com as cores usadas, pois desenho e cor são inseparáveis numa Mandala. As cores também emanam tipos específicos de energia, sendo assim, uma Mandala pode alterar as vibrações daquilo que suas emanações atingem.

Quando fazemos o contato visual com uma Mandala nossa energia se altera e essa modificação é sempre muito positiva. Além disso, a arte de criação de uma Mandala implica em voltar a sua atenção para o mundo interior, trabalhando assim com o autoconhecimento e a auto-estima. A Mandala existe em um lugar de beleza no interior de cada pessoa, assim, cada um pode descobrir as belezas e potencialidades que estão dentro de si, por meio do trabalho de interiorização psíquica proporcionado pelas Mandalas.

Trabalhar com mandalas é uma forma carinhosa de abrir o coração para a criatividade, a intuição e o amor.

A mandala pode ser utilizada na decoração de ambientes, na arquitetura, ou como instrumento para o desenvolvimento pessoal e espiritual. A mandala pode restabelecer a saúde interior e exterior. Podemos usar uma mandala para a cura emocional, que refletirá positivamente em nosso estado físico, e assim ficaremos com mais saúde e vigor. Também podemos utilizar uma mandala para a cura de ambientes, como o familiar e o de trabalho, ou para preparar um espaço especial, onde você irá meditar ou fazer sessões de cura, como massagem, Reiki, cura astrológica, psicoterapia, e demais atendimentos clínicos.

No aspecto físico, a mandala é capaz de promover o bem-estar, o relaxamento e a prevenção do estresse. Emocionalmente, pode trabalhar conteúdos oriundos de emoções antigas, atuais ou futuras, pois sinaliza aqueles que irão emergir. É muito comum em trabalhos, nos quais se confecciona mandalas pessoais, surgirem traumas passados, que são colocados no desenho de forma sutil, percebidos pelo terapeuta que faz a leitura do que está sendo sinalizado. Nesses casos as percepções são feitas através da observação dos traços, da forma, das cores, dos símbolos e de vários outros aspectos que aparecem quando se desenha uma mandala pessoal.

Autoconhecimento e autotransformação

Qualquer pessoa pode se conhecer e se trabalhar com mandalas, com a ajuda de um terapeuta ou sozinho.

Pode-se confeccionar e colorir mandalas, ou, ainda, meditar com elas. A mandala irá colocar, de forma sutil, no lugar certo aquilo que se encontra fora de lugar.

No aspecto energético, a mandala ativa, energiza e irradia, podendo harmonizar ambientes carregados negativamente, ou aura de sofrimento e tristeza. Ainda energeticamente, a mandala pode levar a pessoa a contatos com dimensões supraconscientes e ao encontro de um caminho espiritual. Neste sentido, a mandala foi, e ainda é muito utilizada para a meditação e para o desenvolvimento e a ampliação da consciência.

No budismo tibetano os monges fazem-na de areia para depois serem ofertadas às divindades. É importante saber que para qualquer finalidade que se queira alcançar trabalhando com mandalas, tem de se desenvolver a perseverança, a persistência e a força de vontade.

Foi, sobretudo, C. G. Jung quem, nos tempos modernos da nossa cultura, ocupou-se com as mandalas e descobriu que elas surgem como imagens interiores espontâneas, particularmente em situações críticas de caos interior; e são, por assim dizer, uma tendência autocurativa da alma, como, por exemplo, em casos de psicoses e eclosões agudas de neuroses.

Há, atualmente, um grande interesse pelas Mandalas, com um crescente aparecimento das mesmas na arte e nos exercícios de meditação. Isso se deve ao fato de estarmos vivendo uma época em que o homem se perde cada vez mais nas aparências, deixando a própria alma insatisfeita, segundo Rudger Dahlke, em seu livro "Mandalas – formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina". A crescente unilateralidade de nossas avaliações, relacionadas, por seu turno, com a unilateralidade do nosso pensamento, expressa bem essa situação.

4. Labirinto, uma poderosa ferramenta para a meditação

Originário de um desenho pintado no chão da Catedral de Chartres na França, o labirinto tem inspirado pessoas e grupos ao redor do mundo desde a década de 90 a construir e experienciar seus mistérios e segredos.

O Labirinto é considerado uma metáfora para um caminho espiritual, sendo, na maioria das vezes em si mesmo, uma poderosa inspiração, um arquétipo, uma marca Divina encontrada em todas as tradições religiosas através do mundo.

Labirintos diferenciam-se dos dédalos por serem feitos de apenas um trajeto de ida e volta, sem pontos de encruzilhada ou de decisão. No caminho de um labirinto não é preciso pensar, apenas fluir no fluxo. Ele oferece apenas um caminho a ser trilhado e constitui uma ferramenta que estimula a meditação e remete à experiência da transformação.

Como um convite à meditação

Utilizando o caminho que leva ao centro, o buscador pode aquietar sua mente e encontrar a paz e a iluminação no centro de seu próprio ser. O Labirinto é capaz de trazer à mente um equilíbrio inusitado – balanceando os lados direito e esquerdo do cérebro com suas voltas e meandros – trazendo um sentido de paz e harmonia, vivido através de uma sensação quase pueril de unidade ao se sentir balançado num berço.

Durante a caminhada em um Labirinto, ao percorrer os quatro quadrantes do círculo ora para a direita, ora para a esquerda, ativamos os dois hemisférios cerebrais com todo o nosso corpo e sentidos. O sentido de unidade é ativado porque vivenciamos a inteireza do cérebro ao ativar o “corpo caloso”, o feixe de nervos que conecta os dois hemisférios cerebrais. E com isso integramos objetividade com subjetividade, razão e intuição, feminino e masculino. Abrindo espaço para insights e soluções mais integradas e eficazes. O percurso é intuitivo e o Labirinto reflete ao buscador aquilo que ele precisa descobrir na perspectiva de um novo nível de consciência.

Ao tomar a decisão de entrar no labirinto, pode-se fazê-lo com um propósito. Este propósito pode incluir uma necessidade de calma e paz interior, aprofundamento espiritual, limpeza da mente, equilíbrio físico e/ou emocional e/ou mental e/ou espiritual, recuperação por uma perda emocional ou uma celebração.

Uma vez no labirinto, caminha-se no próprio ritmo – até parando no meio do caminho para meditar ou anotar algum insight – até chegar ao centro. No centro – não só físico, mas espiritual – paramos por alguns momentos para experimentar as energias do labirinto e meditar sobre elas. Então após o momento de cada um, deixa-se o labirinto pelo mesmo caminho percorrido anteriormente, sem atalhos até a saída.

Aplicação na saúde holística

Atualmente o labirinto está no centro de um crescente interesse na prática espiritual secular e na regeneração holística da saúde. Podemos encontrar labirintos fixos e móveis não só semelhantes ao de Chartres (onze voltas), mas também semelhantes ao da Catedral de St. Paul (sete voltas) em igrejas, hospitais de reabilitação, de oncologia, cardiológicos; clínicas de redução de stress, grupos religiosos, prisões, retiros espirituais, workshops de teopsicologia e jardins particulares por todo o mundo.

Caminhar por um labirinto é uma experiência pessoal de grande intensidade. Não se sabe o que pode acontecer. Na verdade, ninguém pode prever que experiências o labirinto poderá produzir. O labirinto é como um grande amplificador, que atua sobre setores de nossa vida que estão geralmente inconscientes, fazendo-os aflorar.

Como ferramenta transpessoal é um mecanismo criado para nos transportar além da superfície, além das aparências, opiniões e condicionamentos, além do ego, das ilusões e do intelecto, além da imitação e da personalidade.

“A verdadeira liberdade reside em mergulhar cada vez mais fundo e atingir não um lugar estranho e desconhecido, mas a nós mesmos, nosso ser sábio, inocente e amoroso. Ali encontramos a cura, o perdão e um poder ilimitado. Esse é o nosso verdadeiro destino – e o labirinto pode nos levar até lá.” – Robert Ferre (prefaciando o livro “Labirinto – caminho para a meditação e cura” - Helen Raphael Sands).

O escritor brasileiro Luís Fernando Veríssimo, com seu humor característico, diz em uma de suas crônicas: “um labirinto existe para você exercer plenamente o seu direito de ir e vir, ir e vir, ir e vir. Para você saber o que é mudar de orientação, voltar atrás, rever posições, escolher novos caminhos, repetir os mesmos erros e perder a compostura sem precisar entrar na política.”

Acrescentamos, um labirinto existe para que possamos encontrar o que está perdido em nós, a nossa própria essência adormecida, desconstruída e passível a cada momento de ser descoberta.

5. A Magia das Danças Circulares e Sagradas

*“Somos poeira que dança na Luz. É o Universo...;
uma multidão de poeiras, uma multidão de átomos e de
mundos que dançam na claridade da mais pura Luz.”*

Jean-Yves Leloup

As Danças Circulares Sagradas são uma potente ferramenta para o trabalho grupal de orientação transpessoal, pois, criam nos participantes um clima de acolhimento, amparo, força, união e uma percepção de que todos somos um. Através dos movimentos, respiração, olhares trocados sentimos que possuímos um só coração, uma só mente e somos levados através da música a um estado ampliado de consciência. “A Dança libera o homem do peso da vida”, como dizia Santo Agostinho. Dançando juntos oramos de corpo e alma ao Criador de todas as coisas celebrando o “eterno aqui e agora”!

Por que o Círculo?

A primeira formação que o ser humano adotou no desenvolvimento da vida grupal e social foi o círculo. Nele passaram a representar os ciclos da natureza: o ritmo das estações, o tempo dos cultivos (semeadura, crescimento, maturação e colheita), o pulsar dos movimentos do sol, da lua, das estrelas e dos planetas no céu, o ritmo da respiração e dos batimentos cardíacos, a vida e a morte.

Adotaram a formação circular em seus rituais de passagem (nascimento, iniciação à maioridade, união matrimonial, morte), em celebrações, ocasiões de reverência, temor, louvor, gratidão e oração à terra e à(s) divindade(s).

O círculo é uma forma geométrica especial, por simbolizar a perfeição e a plenitude que o ser humano busca atingir. Na circunferência há “n” pontos que distam igualmente do ponto central. Todos os pontos – ou todas as pessoas que neles se encontram voltadas para o centro – têm a visão de todos os demais da roda e todos são igualmente importantes na composição final que é o círculo. Este contém o vazio, que ao mesmo tempo em que garante a distância entre as pessoas, é o vazio através do qual elas estão unidas e de onde pode emergir a criação feita por todos. Apenas compor a circunferência da roda já constitui uma criação, num espaço diferenciado e, possivelmente, sagrado.

A palavra hebraica “shalom”, que significa paz, contém a mesma raiz que compõe a palavra “shalem” e “shelmut”, que significam estar completo, inteiro, em unidade e em paz.

O círculo representa a aspiração humana a essa paz completa. Estar em unidade, ser um e inteiro consigo e com o criador, estar no divino, em Deus.

Religião e ciência nos falam da separação do homem do seu estado de unidade, seja através da queda do paraíso, seja ao nascer, por ocasião da saída do aconchegante útero materno nutridor e todo poderoso.

O homem trilha sua vida aspirando retornar ao estado de plenitude total. Uns se apóiam na religião para se re-ligar, outros esperam que o parceiro lhes traga este aconchego e suprimento através do amor, do ato sexual, ou de ambos; há os que se utilizam das drogas, outros que ficam em ação e trabalho compulsivo para nunca sentir o estado de falta. Muitos vivem a combinação de vários recursos para acreditar que são plenos, ou chegar o mais próximo deste estado. Deseja-se estar num tempo/espaco/vivência com a unidade permanente. Por sua vez, as Danças Circulares também brotam dessa aspiração humana de sair da separatividade e da falta e unir Céu (inspirador, mágico, espiritual, divino) e Terra (humano, material, terreno) em seu ser, no seu centro, em seu coração, de forma prática e palpável, dançando.

As Danças Circulares resgatam a inspiração do homem primitivo em sentir a energia criadora da vida dentro de si, deixando brotar o movimento, ritmo, som, música, dança, e fazê-lo em círculo, em interação com os outros membros da tribo; ao mesmo tempo dão continuidade a um fio que jamais cessou de existir na história da humanidade: dançar e interagir grupalmente. Uma forma de resgate, continuidade e criação desse tipo de vivência teve início por volta da década de 60, por via de duas iniciativas em continentes distintos, dando origem, por um lado, ao que se passou a chamar Danças Circulares Sagradas e, por outro, Danças da Paz Universal.

Danças Circulares Sagradas

O movimento denominado Danças Circulares Sagradas nasceu a partir de um bailarino e coreógrafo que viveu na Alemanha, Bernhard Wosien, que na década de 50 se propôs a pesquisar e vivenciar antigas rodas da Europa Oriental. Encontrou ali raízes antigas da arte de re-ligar o ser humano, a “meditação através da dança, como um caminho para dentro do silêncio”.

Em meados da década de 70 ele foi convidado pela então jovem comunidade escocesa de Findhorn, para compartilhar as danças de roda que vivenciou e as danças que coreografou voltadas para o mesmo fim: re-ligar, meditar e transformar, em ação grupal.

Findhorn, uma comunidade alternativa conhecida na década de 60 pelos “repolhos gigantes” hoje é uma Fundação, em forma de vilarejo, localizada nas proximidades do Mar do Norte – Escócia, com extenso programa de cursos voltados para o desenvolvimento humano. Ali vivem pessoas de todos os continentes, reunidas em uma experiência ímpar de amorosa convivência e de interesse comum pelo estabelecimento de valores mais humanos na vida pessoal e coletiva.

Atualmente, as Danças Circulares Sagradas constituem parte integrante da vida comunitária do lugar, praticamente sendo incluídas em todos os programas de cursos oferecidos ao longo do ano. Tendo como forma base o círculo e o fazer em conjunto, as danças foram rapidamente abraçadas pela meta comunitária voltada para “One Earht”. Dali se difundiram pelo mundo, num processo que envolve resgate e criação contínua do espaço sagrado, espaço/tempo diferenciado, que proporciona ao ser humano condições para recordar o estado de unidade, vivenciando-o em seu próprio corpo, em movimento, com música, com arte, na sintonia grupal.

Danças da Paz Universal

Na mesma época em que se desenvolvia esse trabalho com as Danças Circulares Sagradas na Europa, na América do Norte, um mestre sufi - Murshid Samuel Lewis - plantava as bases para o que mais tarde se denominaria “Danças da Paz Universal”. Ele acreditava que “a verdadeira religião deve ser prática e expressar a profunda unidade que se encontra por trás de todas as tradições”.

Com o mestre sufi Azrat Inayat Khan, que trouxe o movimento sufi para o Ocidente, Lewis (ou sufi Sam, como era conhecido) aprendeu que a mensagem espiritual podia ser difundida não apenas pelas palavras, mas também através da música e do som.

O contexto era de um mundo que vivia as tensões da Guerra Fria, em que a juventude expressava sua rebeldia às formas de comportamento e ao sistema político, enquanto começava a projetar suas esperanças e idéias para a virada do milênio.

Foi entre os jovens hippies que sufi Sam agregou os primeiros seguidores de suas práticas, mas sempre deixou claro que a prática

espiritual – dançar, caminhar, meditar e cantar - não deveriam ser usadas como mais uma forma de droga que brecasse o crescimento espiritual.

Acreditava, porém, no poder transformador da alegria e da devoção num contexto universal, salientando a necessidade de se estar bem enraizado na terra para se fazer das danças algo mais do que um “estado elevado temporário”.

As Danças da Paz Universal consistem em movimentos e gestos feitos em conjunto por todos os participantes, aliados ao canto de frases expressivas de diferentes tradições espirituais do mundo. São frases mânticas, ou frases que captam a essência de determinada tradição, ou frases que evocam o ideal universal de paz e fraternidade entre os homens. Os movimentos e gestos são bem simples e sintetizam uma linguagem corporal/grupal universal que se encontra em vários locais da Terra. Por exemplo, elevar mãos e braços ao céu invoca abertura para a divindade, com respeito e louvor; palmas em direção ao solo indicam reverência e contato com a terra, mãos dadas na roda indicam o estar juntos e o potencial de amizade; braços nos ombros das pessoas ao lado simbolizam a fraternidade entre os homens.

A prática das Danças da Paz Universal é também dirigida por Saadi (Neil Douglas Klotz) que procura recontatar a essência das tradições do Oriente Médio (tradição crosta, judaica, islâmica, persa, egípcia, babilônica, etc.), para levar a mensagem e prática da paz e respeito pela unidade dentro da diversidade. Faz parte deste trabalho um resgate profundo das palavras de Jesus em aramaico – língua original em que ele proferiu suas mensagens – em especial a retomada profunda do significado da oração do Pai/Mãe Nosso (a), através das palavras, canto e dança inspirados e coletados a partir das formas de oração existentes no Oriente Médio.

As Danças da Paz Universal são sempre cantadas pelo grupo todo produzindo o som/vibração que acompanha os passos e movimentos simples. Comumente essas danças são acompanhadas por instrumentos que auxiliam na marcação do ritmo, sendo freqüente o uso do tambor, violão ou chocalho.

Curiosidades:

a. Círculos nas Plantações (Crop Circles)

Os Círculos nas Plantações (Crop Circles) são padrões geométricos que vêm surgindo em plantações de cereais em todo o mundo desde o fim da década de 70. Embora o fenômeno se concentre na Inglaterra - dois terços dos círculos foram descobertos em campos ingleses - estas formações já foram observadas em vários outros países como EUA, França, Japão, Canadá, Holanda, Hungria e Rússia. O nome do fenômeno se encontra um tanto envelhecido pelo tempo, pois nem todas as formações conhecidas são circulares nem apareceram exclusivamente em plantações, já tendo sido observadas sobre neve, areia e sobre a superfície de lagos congelados.

Dos círculos ingleses, 80% (esta estatística varia de acordo com a fonte e o critério de contagem) foram produzidos no Sul da Inglaterra em uma área denominada "Triângulo Místico", cujos vértices seriam os sítios de Stonehenge, Avebury e Glastonsbury. Este fato por si só já bastaria para conferir ao fenômeno uma atmosfera mística, mas, além disso, é muito freqüente estarem associados à descoberta dos círculos relatos de sons estranhos, luzes coloridas e aparição de OVNIS.

Os círculos nos campos permaneceram um mistério sem pistas até 1991, quando dois aposentados ingleses, Doug Bower and Dave Chorley, admitiram ter feito mais de 250 círculos desde 1978. Se para a mídia e para os cientistas em geral o mistério pareceu resolvido, a maioria dos cerealogistas (como são conhecidos os investigadores dos círculos) não se satisfiz com a declaração de Doug e Dave. Declararam ser impossível que dois senhores de idade pudessem ter feito círculos de tamanha engenhosidade e enganado todos os investigadores durante mais de uma década. Acusaram os aposentados de contradições em suas declarações e afirmaram categoricamente que aquilo não passava de uma bem orquestrada armação de órgãos internacionais (mais precisamente um conluio entre a CIA, o MI-5, o serviço secreto alemão e o Vaticano) para desestimular a busca pela verdade sobre os círculos e desmoralizar os estudiosos. Para os cerealogistas a declaração de Doug e Dave, longe de encerrar o caso, tornou-o mais interessante, pois agora havia provas que forças ocultas estariam tentando esconder a verdade do público.

Atualmente os pesquisadores já contam mais de 10.000 círculos observados desde meados dos anos 70 (outra estatística que varia bastante de acordo com o critério de contagem). De lá para cá, os círculos se tornaram maiores, mais complexos e se espalharam pelo mundo. Atualmente o fenômeno vive um momento só comparável ao início da década de 90. O filme "Signs" do badalado diretor M. Nighth Shyamalan's ("Sexto Sentido"), provavelmente fará pelos círculos nas plantações o que os incontáveis filmes de alienígenas verdes fizeram pelos UFOs: calará fundo o tema no imaginário coletivo.

Buscando entender o fenômeno

Como seria de se esperar, os estudiosos dos fenômenos dos círculos nos campos, como os demais estudiosos de assuntos paranormais (onde por paranormal entenda-se o que está fora dos limites da experiência normal) são de composição mista, variando desde o estudioso que utiliza pelo menos um mínimo de aparato científico até o mais evidente charlatão que mistura este fenômeno num enorme caldeirão místico onde já estão artes divinatórias (existem "cartas de oráculo" baseadas nos círculos), médiuns, curandeiros, fantasmas, etc.

A maioria dos cerealogistas reconhece que vários dos círculos foram e continuam sendo feitos por pessoas com intenções variadas, que iriam desde a simples vontade de aparecer até a tentativa deliberada de desacreditar o fenômeno, mas acreditam que a maioria dos círculos possui características que não poderiam ser reproduzidas por seres humanos. Seriam elas:

(1) Presença de quantidades anormais de radiação eletromagnética;

(2) Hastes das plantas dobradas e não quebradas;

(3) Alterações biofísicas nas plantas;

(4) Aparelhos elétricos e magnéticos como câmeras, bússolas e celulares que não funcionam no interior dos círculos.

Outras características menos comuns relatadas por testemunhas incluem alterações do espaço-tempo no interior dos círculos (documentadas por fotografias (!?) e relógios que param), depósitos microscópicos de material de meteoritos e sensações de desconforto, como tonturas e vômitos, no interior dos círculos.

Uma vez descartada a hipótese de que TODOS os círculos tenham sido feitos por seres humanos, há ou houve pelo menos três teorias sobre quem estaria criando os círculos "genuínos":

(1) Os Círculos são criados por extraterrestres ou "inteligências superiores";

(2) Os Círculos são criados pela própria Terra, que seria uma entidade viva (chamada de Gaia) provavelmente através de vórtices de vento ou plasma;

(3) Os Círculos são criados espontaneamente por uma espécie de força geo-magnética;

As duas últimas hipóteses parecem ter sido abandonadas recentemente devido ao aparecimento em agosto de 2001 de duas formações bastante especiais: uma retratando uma face humana (ou extra-humana) e outra reproduzindo o código transmitido ao espaço em 1974 pelo rádio-telescópio de Arecibo como parte do programa SETI (*Search for Extraterrestrial Intelligence*). É geralmente aceito que estas formações exigiram uma entidade criadora com algum grau de inteligência.

Mais importante do que *quem* poderia estar fazendo os círculos é *como* eles estão sendo feitos. Sobre isso os pesquisadores têm menos pistas, ou menos campo para especular. O que se sabe é que quase a totalidade dos círculos foi criada da noite para o dia, embora existam alguns poucos relatos de círculos (pouco críveis mesmo entre os estudiosos) que parecem ter sido criados em questão de minutos ou até mesmo segundos. A teoria dos vórtices de vento ou "energias de plasma" como um fenômeno meramente meteorológico esteve muito em voga durante o início do fenômeno, mas não pôde dar conta da complexidade crescente dos círculos ao longo dos anos. Em julho de 2001 o *Dr. Eltjo Haselhoff* publicou um trabalho no jornal "*Physiologia Plantarum*" onde concluiu que as modificações estruturais supostamente sofridas pelas plantas no interior dos círculos poderiam ser explicadas por "bolas de luz" aquecendo o campo (bolas de luz costumam ser observadas em conjunção com os círculos). Sobre a natureza destas bolas e como elas fariam para aplainar as plantas ainda não há hipóteses.

Não sabendo *quem* e menos ainda *como*, o *porquê* os círculos são formados tem mais opções. É geralmente aceito que alguém ou alguma coisa está tentando comunicar algo. Assim muitos vêem na geometria intrincada dos círculos uma linguagem através da qual se transmite uma variedade de complexas informações tais como figuras de animais e insetos, símbolos representando deuses e deusas, símbolos genéticos, códigos de viagem no tempo, arquétipos cósmicos, circuitos elétricos, dispositivos espaciais, símbolos

astronômicos e astrológicos e até mesmo "*insígnias do povo das estrelas*".

Uma pista para a suposta mensagem e seus supostos autores pode estar na localização dos círculos. Há quem sustente que a região em que a maioria dos círculos está localizada é um *chacra* da Terra (no homem um chacra seria o ponto onde a alma está presa ao corpo) e que tal local é "*um portal para energias cósmicas onde o véu entre as dimensões é muito tênue*" (algo como "As Brumas de Avalon"...). Estes estudiosos afirmam existirem fortes evidências que os círculos são na verdade símbolos representando chacras humanos. Segundo esta interpretação, a formação do Castelo de Barbury, um dos círculos mais famosos, é associado "*a estrutura etérea de Gaia, a mãe Terra*". Outra formação, a Roda Dármica, estaria, segundo os mesmos peritos, relacionada ao desenvolvimento espiritual do homem. Existem ainda aqueles que relacionam o aparecimento dos círculos a sonhos e outros correlacionam suas mensagens ao livro do Apocalipse. Em www.greatdreams.com, o autor vai um pouco mais longe e correlaciona os círculos nos campos com o atentado de 11 de setembro.

Independente de quem, como e por que, de forma quase unânime os pesquisadores acreditam haver algum tipo de conspiração envolvendo os governos de vários países, incluindo o Vaticano, para tentar abafar a verdade sobre os círculos, seja ela qual for. Segundo eles, algumas pessoas, com o apoio da mídia, estariam sendo pagas para fazer círculos ou para assumir a autoria de círculos que não fizeram com o propósito de ridicularizar o fenômeno e os pesquisadores, mantendo a verdade oculta.

b. Mandala na prática: "Projeto Mandala"

O Projeto Mandala é um modelo inovador de irrigação, que distribui água uniformemente para plantações diferentes em pleno sertão nordestino. A irrigação é em forma de círculos concêntricos e com várias culturas integradas, possuindo um custo inferior à irrigação tradicional. Ela é voltada para os pequenos proprietários ou associações rurais.

Os produtores rurais que estão à frente da iniciativa melhoraram a renda e já pensam em criar pequenos animais para aproveitar melhor o sistema, que não usa agrotóxico e respeita as peculiaridades do local. Os produtos produzidos são usados não só para a comercialização, mas também para o consumo próprio das comunidades.

O nome técnico do sistema, segundo o zootecnista da Universidade Federal da Paraíba, Joselito Querino Dias, é Projeto Holístico de Produção e Sustentabilidade Ambiental Mandala. Joselito

é coordenador de campo da Universidade Solidária (Unisol), que era do governo federal e agora é uma Oscip (Organização de Sociedade Civil de Interesse Público).

Ele coordena o trabalho de instalação e manutenção das Mandalas na Bahia e explica que foram implantadas duas unidades: uma em Santa Brígida e outra em Paulo Afonso. “Várias entidades parceiras dão suporte ao projeto, que tem 30 equipes na região do Xingó”, observa, explicando que o objetivo é instalar Mandalas em todos os municípios que compõem o Projeto Xingó (que envolve os Estados da Bahia Pernambuco, Sergipe e Alagoas).

A idéia surgiu depois do I Encontro do Sertão realizado ano passado, em Paulo Afonso. Explica que várias Universidades fazem parte do projeto, que visa gerar emprego e renda no sertão.

A Mandala foi criada e patenteada pelo funcionário do Sebrae da Paraíba, Willy Pessoa, que apresentou o sistema com sucesso no Encontro do Sertão. A Mandala então foi incluída entre as prioridades do Projeto Xingó, sendo a Bahia a pioneira a instalar o sistema entre os quatro Estados que compõem o projeto, voltado para desenvolver as comunidades que residem na área de influência das usinas hidrelétricas de Xingó, Paulo Afonso e Itaparica.

De acordo com Alexandre Lisboa, técnico da agência Sebrae de Paulo Afonso, a Mandala deve ser instalada em todos os municípios que compõem o Xingó na Bahia e o Sebrae vai articular para que outros parceiros se integrem para apoiar e financiar a iniciativa.

6. Desenvolvimento e apresentação do trabalho:

1. Apresentação dos temas com breve explanação e exposição de slides. (aprox.10 min).
2. Meditação guiada para o alinhamento dos chakras com visualização das figuras representativas dos chakras (aprox.15 min).
3. Dança Circular (5 min).
4. Conto do Mito de Ariadne (5 min).
5. Texto para introspecção e confecção da Mandala (aprox. 10 min).
6. Danças Circulares ao redor da Mandala confeccionada. (10 min)
7. Encerramento com Dança Circular desmanchando a Mandala e simbolizando o desapego para a preparação de um novo ciclo (5 min).

Tempo aproximado da apresentação: 1 hora.

Bibliografia:

Danças Circulares Sagradas
Vários autores
Editora Triom

Elucidações do Além - Ramatis
Hercílio Maes
Editora do Conhecimento

Cabala O Caminho da Sabedoria
Elizabeth Clare Prophet
Editora Nova Era

Aquimia Interior
Zulma Rey
Editora Ground

Labirinto – Caminho para a Meditação e Cura
Helen Raphael Sands
Editora Madras

O Milionésimo Círculo
Jean Shinoda Bolen, M.D.
Editora Triom

A Numerologia e o Triângulo Divino
Faith Javane e Dusty Bunker
Editora Pensamento

Mandalas
Rüdger Dahlke
Editora Pensamento

Sites consultados:

www.semeiadanca.com.br

www.projetoockham.org/index.php

www2.ba.sebrae.com.br/home/default.asp

Confecção da Mandala representativa da trajetória do grupo.

O grupo Anima encerra, neste final de semana, um trecho de sua caminhada e gostaríamos de aproveitar a sincronicidade desse encontro para refrescar em nossas memórias o que nos motivou a escolher essa Formação em Terapia Transpessoal.

Sabemos que estivemos aqui durante esses dez encontros, não só pela aquisição de técnicas e ferramentas para o nosso desenvolvimento profissional, mas, muito mais por acreditarmos na necessidade da disseminação de uma Cultura de Paz que promova a inteireza do Ser. Mais do que isso, por buscar encontrar algo que nos auxilie verdadeiramente em nosso processo de autotransformação.

Joseph Campbell afirmava: “O ser humano é um ser do caminho. Nós não nascemos humanos, nós nos tornamos humanos ao longo da caminhada. Nós nos tornaremos um ser plenamente humano à medida que investirmos nos talentos que o Mistério nos confiou.”

Então, parece que viemos ao lugar e momento certos...

A construção e a disseminação de uma Cultura de Paz nos convidam a superar a ilusão da separatividade. Sabemos que o conhecimento só terá valor se for capaz de nos levar a descobrir a interconexão subjacente a tudo o que existe.

Portanto, desejamos através de uma formação como esta, aprender a construir pontes que nos ajudem a transpor as fronteiras sócio-religiosas que nos foram impostas ao longo do tempo, para enfim, encontrar o nosso “Eu” no “Outro”.

A vida surge na fecundação que é um atrair mútuo de pólos que começam a vibrar em sintonia, num campo comum. É uma dança onde não precisamos nos preocupar em chegar antes ou depois, mas sim em desfrutar da sincronicidade do encontro.

E é esse, exatamente, o convite que fazemos a nós, os protagonistas dessa dança: que caminhemos ao centro, e façamos a nossa contribuição, um a um, para a confecção dessa Mandala que representa de maneira simbólica a nossa trajetória.

Que ela possa ser preenchida com cores, com gestos, com reflexões ou com simples palavras vindas do coração.

Alinhamento dos Chakras através das cores e imagens

Esta é uma atividade destinada a promover o alinhamento mental, físico, emocional e espiritual através da visualização das imagens dos chakras com suas cores. As imagens projetadas deverão ser observadas fixamente por alguns segundos e ao fechar os olhos elas serão interiorizadas, podendo ser visualizadas mesmo com os olhos fechados.

Em uma posição confortável manter a coluna ereta, sem rigidez, e a cabeça colocada no prolongamento da coluna (pausa).

Tempo aproximado do alinhamento: 20 min.

(Projetar a primeira imagem)

1. Contemple a imagem que representa o **Muladhara Chakra ou Chakra Básico** (pausa).

Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas... mantendo apenas a tensão necessária para manter a sua coluna ereta...

- Direcione a atenção para a base da coluna vertebral (pausa);
- Sinta e visualize todos os órgãos e as células dessa região vibrando numa intensa luz **vermelha** (pausa);
- Sentindo a base de sua coluna inundada de luz **vermelha** permita que o apego às pessoas e situações, a tendência à dominação, a necessidade de acumular bens materiais, o medo das perdas, o medo da morte e a resistência às mudanças sejam dissipados por essa luz... (pausa);
- Permita agora que a coragem, a paciência e o discernimento, para o cumprimento das metas materiais, e a vontade de viver se enraízem em todas as células do seu corpo, fazendo-as vibrar em luz **vermelha**... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada na base da coluna vertebral, despertando força e vitalidade no seu corpo físico e trazendo a consciência de que somos apenas “guardiões” de tudo o que nos é confiado... (pausa);
- E, com uma agradável sensação de bem-estar, faça uma respiração lenta e profunda... abra os olhos (pausa).

2. Contemple a imagem que representa o **Svadhithana Chakra ou Chakra Umbilical** (pausa).

Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas...

- Leve a sua atenção para a região abaixo do umbigo (pausa);

- Sinta e visualize todos os órgãos e as células dessa região vibrando numa intensa luz **laranja** (pausa);
- Imaginando a região abaixo do umbigo inundada de luz **laranja** permita que a constante necessidade de aprovação e de aceitação, o medo da rejeição, a tendência à submissão e à autodestruição, o ciúme e a sensação de impotência sejam dissipados por essa luz... (pausa);
- Permita que a coragem de compartilhar equilibradamente o amor com outras pessoas, a autoconfiança, o dar e receber e o desenvolvimento da maturidade emocional se enraízem em todas as células do seu corpo, vibrando em luz **laranja**... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada na região abaixo do umbigo ensinando o desapego, a abertura às mudanças, ao prazer, a assimilação de novas idéias e a confiança no fluxo da vida... (pausa);
- E, com uma profunda sensação de bem-estar, faça uma respiração lenta e profunda... abra os olhos (pausa).

3. Contemple a imagem que representa o **Manipura Chakra ou Plexo Solar** (pausa).
Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas...

- Direcione a atenção para a região do estômago (pausa);
- Sinta e visualize todos os órgãos e as células dessa região vibrando numa intensa luz **amarela** (pausa);
- Imaginando a região do estômago inundada de luz **amarela** permita que a insegurança geradora da sensação de impotência, a tendência ao abuso do poder e à tirania, o egoísmo, a compulsividade, o controle, a inveja e a possessividade sejam dissipadas nessa luz... (pausa);
- Permita que o autocontrole, o sentido de cooperação, a consciência dos limites e o amor próprio equilibrado se enraízem em todas as células do seu corpo, vibrando em luz **amarela**... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada na região do estômago trazendo autoconfiança, segurança, poder pessoal, independência e motivação para as mudanças e os empreendimentos... (pausa);
- E com uma agradável sensação de bem-estar faça uma respiração profunda e abra os olhos (pausa).

4. Contemple a imagem que representa o **Anahata Chakra ou Chakra Cardíaco** (pausa).

Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas...

- Focalize sua atenção no centro do peito... (pausa);
- Sinta e visualize o coração e toda a região vibrando numa intensa luz **verde** (pausa);
- Imaginando o seu coração inundado de luz **verde** permita que o vazio, o medo da separação, a superficialidade, a intolerância, a falsa doação, a necessidade de reconhecimento, a tendência à depressão e à arrogância sejam dissipadas nessa luz... (pausa);
- Permita que a transcendência dos valores egóicos, a sensibilidade às necessidades humanas, a tolerância, a compaixão e a sensação de plenitude se enraízem em todas as células do seu corpo, vibrando em luz **verde**... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada no coração trazendo a confiança no Eu Superior, a integração corpo-mente-espírito, os valores da cooperação, a prestação de serviços desinteressada e a capacidade de sentir “com” o outro... (pausa);
- E com uma profunda sensação de bem-estar faça uma respiração profunda e abra os olhos (pausa).

5. Contemple a imagem que representa o **Vishuddha Chakra ou Chakra Laríngeo** (pausa).

Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas...

- Direcione sua atenção para a garganta (pausa);
- Sinta e visualize todos os órgãos e as células dessa região vibrando numa intensa luz **azul celeste** (pausa);
- Imaginando a região da garganta inundada de luz **azul celeste** permita que a ansiedade, a impaciência, a incapacidade de ouvir em silêncio, a agitação mental, o apego aos papéis do Ego e todos os desequilíbrios ligados à comunicação sejam dissipados nessa luz... (pausa);
- Permita que a expressão livre através da palavra, do sentimento e da emoção inspirada pelos planos superiores, a entrega, a segurança no falar, a materialização da vontade através do verbo, o saber ouvir e a busca consciente por valores mais elevados se enraízem em todas as células do seu corpo, vibrando em luz **azul celeste**... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada na região da garganta trazendo a conexão com a Vontade Divina, a sensação de proteção, a fé, a harmonia do poder de comunicação e a percepção de que a realidade material é apenas uma ilusão... (pausa);
- E com uma agradável sensação de bem-estar faça uma respiração profunda e abra os olhos (pausa).

6. Contemple a imagem que representa o **Ajna Chakra ou Chakra Frontal** (pausa).
Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas...

- Leve a sua atenção para o ponto entre as sobrancelhas, região do 3º olho (pausa);
- Sinta e visualize todos os órgãos e as células dessa região vibrando numa intensa luz **azul índigo** (pausa);
- Imaginando a região do 3º olho vibrando em luz **azul índigo** permita que os medos em relação ao futuro, o mau uso do poder psíquico, a tendência à introversão, o descontrole da mente e a falta de concentração sejam dissipados nessa luz... (pausa);
- Permita que o desenvolvimento da visão interior, a percepção intuitiva, a clareza mental, a verdade, a concentração, a devoção e a contemplação se enraízem em todas as células do seu corpo, vibrando em luz **azul índigo**... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada na região do 3º olho trazendo a integração da personalidade, a capacidade de transformar o Karma individual, o desenvolvimento da capacidade imaginal, a realização da alma e a sabedoria... (pausa);
- E com uma agradável sensação de bem-estar faça uma respiração lenta e profunda... e abra os olhos (pausa).

7. Contemple a imagem que representa o **Sahashara Chakra ou Chakra Coronário** (pausa).

Respire fundo... feche os olhos... relaxe os ombros, braços, peito, costas...

- Coloque sua atenção agora no topo da cabeça (pausa);
- Sinta e visualize todos os órgãos e as células dessa região vibrando numa intensa luz **violeta** brilhante (pausa);
- Imaginando o topo de sua cabeça inundado de luz **violeta** brilhante permita que a falta de inspiração, a tendência à alienação ou à depressão e qualquer confusão que ainda possa existir sejam dissipadas nessa luz... (pausa);
- Permita que a integração do corpo-mente-espírito, a sensibilidade aguçada, a pureza, a inocência e a capacidade de ser, além da dualidade se enraízem em todas as células do seu corpo, vibrando em luz **violeta** brilhante... (pausa);
- Sinta agora a energia fluindo equilibrada no topo da cabeça trazendo a consciência do verdadeiro poder de transmutação, a sensação de inteireza, de paz profunda e a certeza inabalável de que a vida faz sentido... que, de fato, tudo está perfeitamente organizado pela Inteligência Divina... (pausa);

- Agora, abra a consciência ao infinito e se conecte com o Universo e com o Amor Divino que há em você... expanda a sua consciência além do tempo e do espaço e lembre-se que...

“O nosso maior medo não é o de sermos inadequados.

Nosso maior medo é o de sermos poderosos além da medida.

É a nossa luz, não a nossa escuridão o que mais nos apavora. Perguntamos a nós mesmos: quem sou eu para ser brilhante, esplêndido, talentoso e fabuloso?

Na verdade, porque você não seria?

Você é filho do Deus. Bancar o pequeno não serve ao mundo. Nada nos esclarece, no sentido de nos diminuirmos para que outras pessoas não se sintam inseguras em torno de nós.

Nascemos para tornar manifesta a glória do Criador que está dentro de nós.

Ela não está em alguns de nós, está em TODOS nós!

E quando deixamos nossa própria luz brilhar, inconscientemente, damos a outras pessoas permissão para fazerem o mesmo.

Quando nos libertamos de nosso medo, de nossas limitações, nossa presença automaticamente liberta os outros”.

- E agora, sim, com um profundo sentimento de gratidão e uma agradável sensação de bem-estar respire fundo...e bem devagar... mexa os dedos das mãos, as pontas dos pés e quando se sentir confortável, abra os olhos...







