

# MANDALAS

as CÍRCULOS DE PODER as



ROBERTO NOGUEIRA



ROBERTO NOGUEIRA

# MANDALAS

## • CÍRCULOS DE PODER •



# ÍNDICE

APRESENTAÇÃO /	4
O QUE SÃO <i>MANDALAS</i> /	5
<i>MANDALA ESTRELA DA FORTUNA</i> /	10
<i>MANDALA DA TERRA</i> /	11
<i>MANDALA DA PURIFICAÇÃO</i> /	12
<i>MANDALA DA ABUNDÂNCIA</i> /	13
<i>MANDALA DA FORÇA DIVINA</i> /	14
<i>MANDALA DA IMPERMANÊNCIA</i> /	15
<i>MANDALA DA PAZ INTERIOR</i> /	16
<i>MANDALA FLOR DA VIDA</i> /	17
<i>MANDALA DAS ESTRELAS</i> /	18
<i>MANDALA FLOR DO CAMPO</i> /	19
<i>MANDALA DA LUZ SOLAR</i> /	20
<i>MANDALA DA VITALIDADE</i> /	21
<i>MANDALA DO AMOR UNIVERSAL</i> /	22
<i>MANDALA DA TEMPERANÇA</i> /	23
<i>MANDALA CAMINHO DO DHARMA</i> /	24
<i>MANDALA AUSPICIOSA</i> /	25
<i>MANDALA ARCO-ÍRIS</i> /	26
<i>MANDALA DA LEVEZA</i> /	27
<i>MANDALA DA SIMPLICIDADE</i> /	28
<i>MANDALA DA INTEGRIDADE</i> /	29
<i>MANDALA DO FLORESCIMENTO</i> /	30
<i>MANDALA DA PRIMAVERA</i> /	31
<i>MANDALA ROSA DOS VENTOS</i> /	33
<i>MANDALA BUQUÊ DE FLORES</i> /	35
<i>MANDALA DA PROSPERIDADE</i> /	38

# APRESENTAÇÃO

Os *manḍalas* apresentados neste e-book foram todas pintadas por mim. Frequentemente sinto necessidade de pintar *manḍalas*. Então vou à internet e elejo algumas imagens, conforme meu coração indica. A partir daí começa o processo criativo com a escolha das cores, sombras, “dégradés” e se altero ou não alguma parte do traçado original do *manḍala*. Tudo feito no computador num trabalho minucioso, pixel a pixel, e que demora meses para terminar – ufa! Graças ao “photoshop”!

Depois de pronta, fico a olha-la por horas (às vezes por dias ou até semanas) a procura de um nome. Eu me pergunto: o que este *manḍala* representa? Onde ele vibra em mim? Muitas vezes me vem um nome, mas ele não me satisfaz, não está bem encaixado. Até que, em dado momento, ele surge na mente e eu digo para mim: “bate aqui, fechado”. Daí aflora o texto, que flui como um rio de águas cristalinas descendo a montanha!

É muito gratificante! São novas experiências, muitos “insights”! Um verdadeiro processo meditativo! Concentração, foco, trabalhando a atenção, a ansiedade, a perseverança e “otras cositas mas”. É uma ótima terapia da alma! Por que você não tenta? Você pensa que sou um expert em photoshop? Na nani na não! Aprendi o básico, mexendo.

Portanto, mãos a obra! Estás convidado a mergulhar neste oceano de maravilhas e descobertas!

**Boa viagem!**

# O QUE SÃO MANDALAS

*Maṇḍala* é uma palavra sânscrita masculina que significa “círculo, redondo, disco, anel, globo, roda”. Podemos considerá-lo como um instrumento mágico para concentração de energia com a intenção de atingir estados superiores de meditação e gerar integração, harmonia e cura da alma. Existe todo um processo ritualístico na criação do *maṇḍala*, como a escolha das formas geométricas e das cores. Na criação de um *maṇḍala* sempre existirá, em algum aspecto, uma relação forte, viva e dinâmica entre o ser humano e o Cosmo, correspondendo à ideia de que tudo está conectado e é vivenciado por contínuas e eternas experiências.

Desde tempos remotos, esses desenhos são usados como expressão artística e espiritual em várias culturas, ou seja, através de pinturas rupestres, ou como no símbolo chinês do *Tao* (*Yin* e *Yang*), nos *yantras* (diagrama ou amuleto) indianos, nas *thaṅkas* tibetanas (pintura aplicada em algodão ou seda), nos rituais de cura e arte indígenas e na arte sacra de vários séculos.

Tanto na tradição hindu, mas, principalmente, na budista, a intenção é induzir o praticante de meditação a entrar no *maṇḍala*, direcionando-o ao centro da figura para que haja uma transformação interna e, consequentemente, a cura espiritual pela compreensão do sofrimento, quais as suas causas e de como se libertar dele, sublimando-o e transmutando-o em felicidade. Desta forma, permitimos que as emoções se aquietem, descartando os pensamentos negativos, proporcionando que a mente criativa se expanda e o intelecto se torne mais profundo e com maior grau de discernimento. Ao olharmos para o centro do *maṇḍala* causamos um estado de relaxamento do corpo e centramento da mente, e a partir daí nos aprofundamos em nosso psiquismo em busca da cura, tanto ao nível corporal, quanto ao mental e espiritual.



*Maṇḍala Hindu (Śhrī Yantra)*



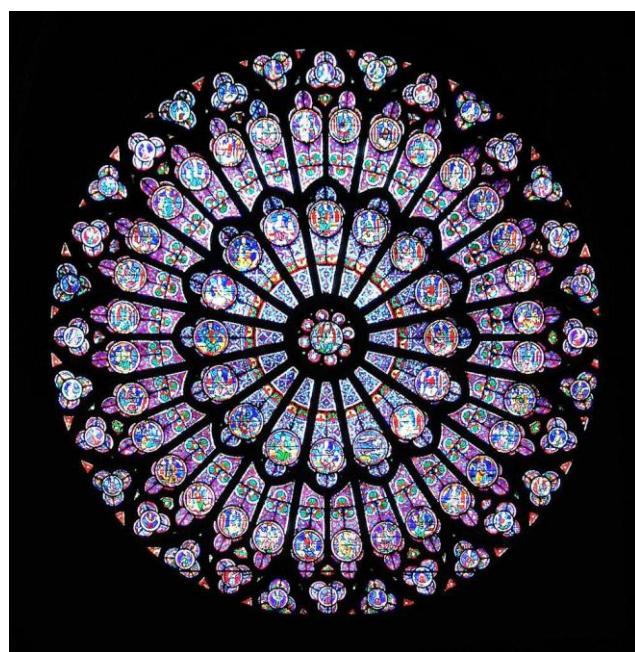
*Maṇḍala Tibetana*

Para os nativos norte-americanos, é comum encontrar nas casas um *maṇḍala* chamado de “teia ou filtro dos sonhos”, pois acreditam que esta figura tem o poder de proteger e afastar os maus espíritos enquanto dormem.

**Teia ou Filtro  
dos Sonhos**

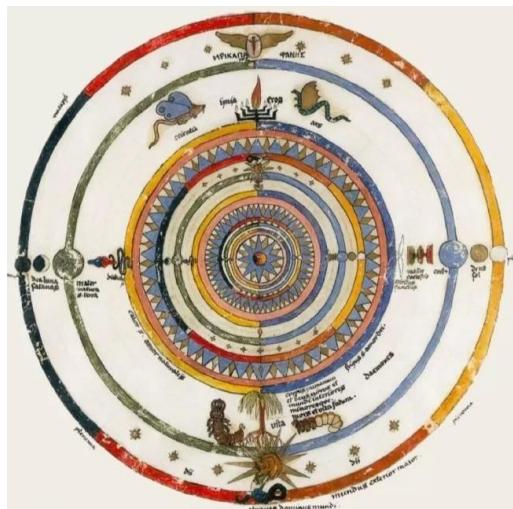


Na cultura cristã, nós encontramos as rosáceas ou rosetas nos vitrais e pisos das catedrais, mas não têm a função, como no oriente, de instrumento meditativo e de cura, são apenas expressões artísticas. Já no cristianismo esotérico, como no rosacrucianismo e no hermetismo, elas ganham nova conotação, onde se explora os valores simbólicos para o desenvolvimento mental e o autoconhecimento.



***Maṇḍala Cristã***  
**(Rosácea da Catedral de Notre Dame)**

Os *mandalas* também foram explorados pelo psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica, Carl Gustav Jung (1875 – 1969), onde dedicou boa parte do seu trabalho ao simbolismo dos *mandalas* para explicar a psique humana. Jung fazia uma analogia entre os elementos que compunham os *mandalas* e os três níveis de consciência humana. O ponto central do *mandala* é identificado com o self (Si), a essência do nosso ser, do qual tudo converge ou irradia. As primeiras figuras da *mandala* seriam o inconsciente pessoal e, finalmente, as bordas mais afastadas seriam o inconsciente coletivo.



**Mandala Jungiana**

Transcrevo abaixo um texto muito legal sobre como desenhar um *mandala* do site <https://yogateria.com.br/mandala>.

*Ao criar seu próprio mandala, pense nela como um eco de sua alma. Desenhar e colorir um mandala pode ser uma experiência pessoal altamente enriquecedora, na qual você olha para dentro de si mesmo e encontra as formas, cores e padrões que representam qualquer coisa, desde o seu estado de espírito atual até os seus desejos mais profundos.*

*Você pode criar um mandala para simbolizar um estado de espírito que gostaria de alcançar. Mandalas são ótimas ferramentas para o aumento da autoconsciência. Muitas culturas diferentes ao redor do mundo usam mandalas em suas práticas espirituais.*

*Ao criar a seu próprio mandala usufrua da liberdade de escolher quaisquer formas e cores que você sente que expressam seu senso de identidade e sua visão da realidade. Use sua criatividade para criar um desenho de mandala que seja exclusivamente seu.*

*Depois de saber os passos básicos para desenhar um mandala, você pode experimentar novos designs e novas cores cada vez que desenhar um novo mandala.*

*Desenhar mandalas pode ser uma experiência muito calmante e meditativa. Para criar a seu próprio mandala você precisará de:*

- Papel
- Compasso
- Régua
- Lápis
- Marcadores ou lápis de cor ou canetas coloridas

### ***Passo a passo para criar a seu próprio mandala***

*A lápis, faça um pequeno círculo no centro do papel usando o compasso.*

*Usando o mesmo ponto central, desenhe círculos consecutivamente maiores ao redor do primeiro. Não importa se os círculos estão igualmente distantes ou se suas distâncias variam. Você apenas deseja que todos eles comecem do mesmo ponto central.*

*Depois de desenhar alguns círculos, crie uma linha vertical e horizontal no centro do papel, fazendo um sinal de mais em seu papel.*

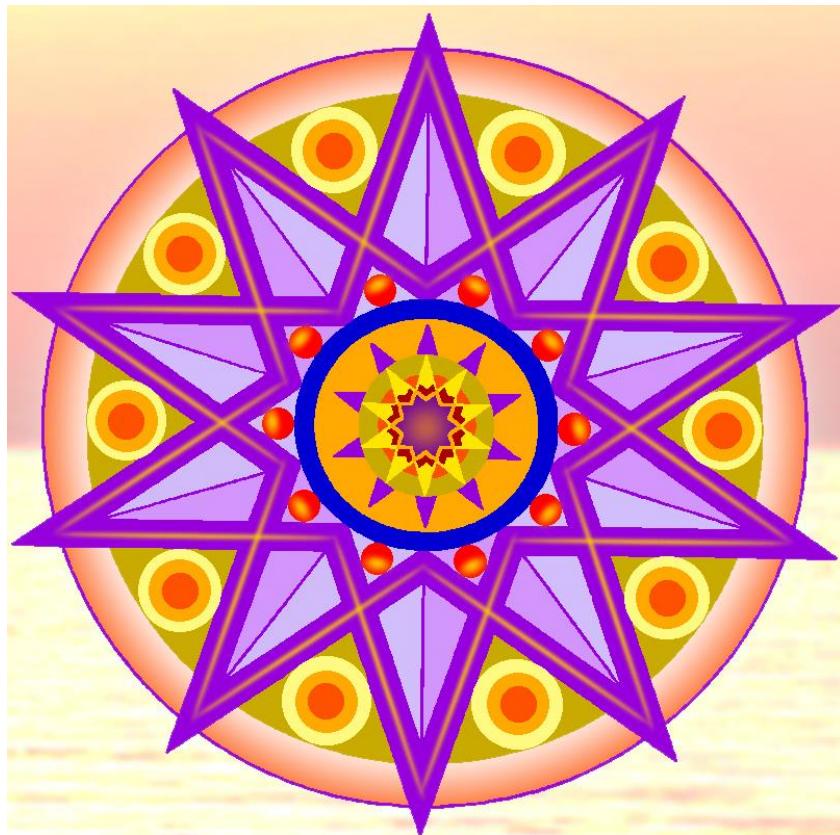
*Divida essas peças em outras partes novamente. Você pode fazer quantas vezes quiser desde que cada uma tenha o mesmo tamanho. Esta grade serve como marcações para sua orientação, que você apagará no final.*

*Começando do centro, desenhe a forma desejada dentro do primeiro pedaço. Repita a mesma forma ao lado, e no próximo a essa, e assim por diante, girando o papel conforme avança.*

*Continue trabalhando usando os círculos e linhas como marcadores. Isso ajuda a manter a simetria em seu mandala. Continue desenhando a mesma forma em cada parte e indo para fora toda vez que completar um círculo completo.*

*Aproveite esse momento para relaxar, não fique se prendendo às regras ou a críticas quando terminar. Simplesmente comece do centro e trabalhe para sair. Comece pequeno, vá devagar e seja gentil consigo mesmo. Deixe que o desenho do mandala a leve a um lugar mais calmo e tranquilo.*

*Desenhar mandalas é uma maneira maravilhosa de se libertar da “mente de tagarela” e se afastar um pouco de suas listas de compromissos, horários, preocupações e medos. A ideia é entrar em um estado de fluxo criativo. Então, ligue sua música relaxante favorita, acenda algumas velas, respire fundo algumas vezes e deixe seu subconsciente assumir o controle enquanto você desenha sua obra-prima de mandala.*



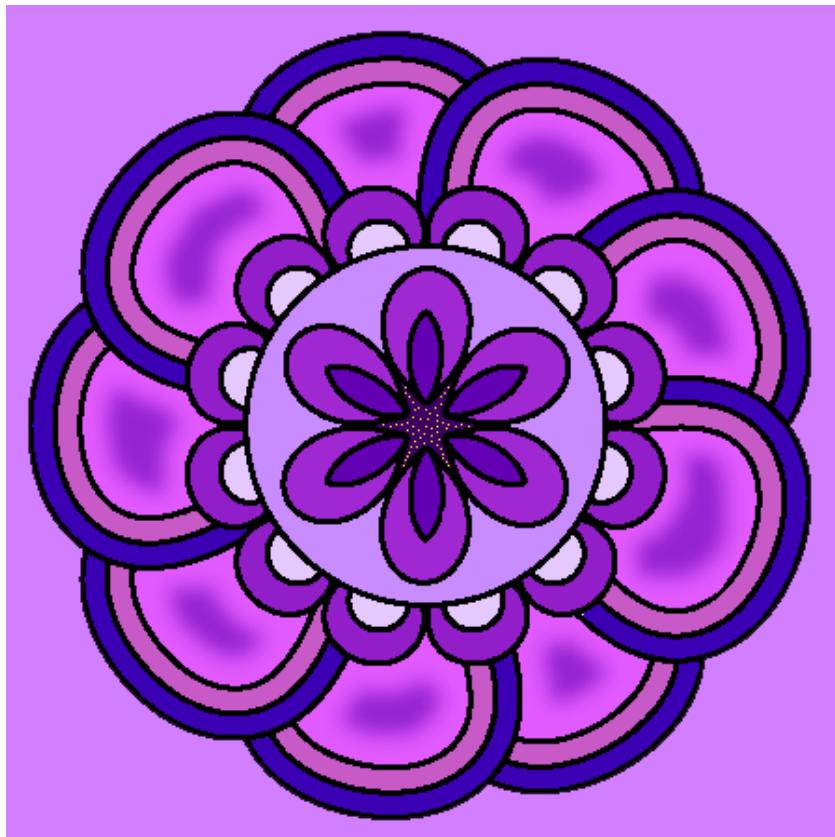
## **MANDALA ESTRELA DA FORTUNA**

Muitos pensam que a fortuna está no mundo material para que sejam felizes – adquirir objetos, dinheiro, status, fama e prazeres deste mundo físico. Isto é um grande engano! A riqueza material é transitória e um dia acaba, seja porque perdemos parte dela ou tudo, ou pelo que é inevitável: a morte. Assim sendo, tudo fica para trás e se esvai como água represada nas mãos. A grande fortuna está dentro de nós, na conquista e reconhecimento de nossa luz interior, que transmigra de uma existência física para a outra. O conhecimento de nós mesmos, de nossa natureza essencial é que nos faz rico – a fortuna espiritual – porque é perene, contínua e elucidativa. O autoconhecimento nos revela o amor, a paz interior, o caminho correto e a verdade – todos existentes em essência e latentes em nós. Basta descortina-los e pratica-los! Portanto, que seja agora! Mão à obra!



## ***MANDALA DA TERRA***

A terra é aquela que nos nutre, que nos sustenta, nos abriga e nos faz crescer, física e espiritualmente. Palco de grandes transformações, ela nos possibilita experimentar os diversos sabores da vida, tanto ao nível físico quanto ao moral. A terra nos permite enraizar, desenvolver e frutificar nossas ideias, através de nossas ações. Quanto mais profundas forem nossas raízes, mais possibilidades nós temos de expandir nossos ideais e realizar nosso propósito; aquilo que viemos fazer nesta vida na Terra. A terra é generosa, pois nada nos cobra. A terra nos permite a vida neste plano material, e é símbolo de acolhimento, vitalidade e conforto; ela é símbolo de proteção.



## ***MANDALA DA PURIFICAÇÃO***

O estado de pureza nos faz olhar para dentro de nós mesmos com clareza, sem colocarmos atenuantes e justificativas para os nossos atos. A pureza de coração nos é conferida pela condição de sermos equânimenes conosco. A responsabilidade pelos nossos atos está na base de nosso comportamento. Quando assumimos os nossos atos, o castelo das dúvidas se desmorona e manifestamos claramente a nossa posição no jogo da vida. Isto só é possível, devido à pureza de coração aliada à honestidade da mente, e pela completa dissolução do ego.

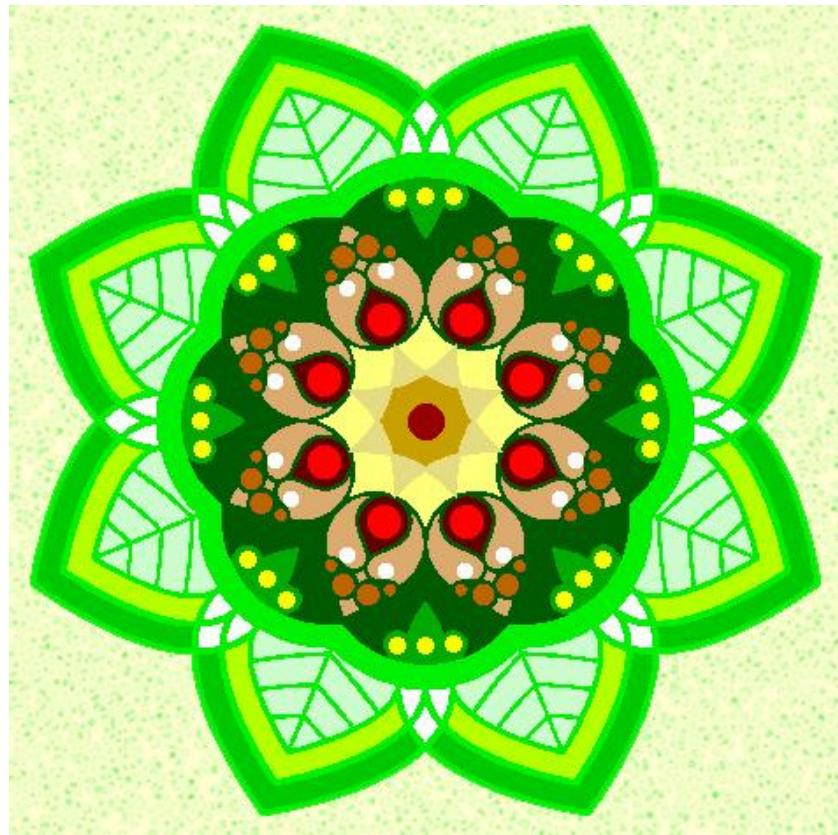
Antes de nos curarmos, precisamos ser verdadeiros conosco. É impossível, para aquele que busca a cura e a plenitude, fazer qualquer progresso interno, caso não esteja decidido a ser puro de coração e perfeitamente honesto para consigo e para com os outros. Por isso, analisemos quais os disfarces que ainda usamos para proteger os vícios de nosso ego.

A cor violeta tem propriedades de purificação e transmutação. Na cromoterapia o violeta é usado para purificar o sistema nervoso, linfático e sanguíneo; para eliminar tumores, entre outros benefícios no corpo físico; e para atuar nas emoções, reduzindo medos, ansiedade, angústia, depressão, etc.



## MANDALA DA ABUNDÂNCIA

A abundância é um estado natural que Deus nos ofertou, mas que, devido à estrutura mecanicista que nos envolvemos, esquecemos-nos disto. Como disse Jesus no *Sermão do Monte*: "Por isso vos digo: Não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário? Olhai para as aves do céu, que nem semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas? E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura? E, quanto ao vestuário, por que andais solícitos? Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham nem fiam; E eu vos digo que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles. Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe, e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé? Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos ou que beberemos, ou com que nos vestiremos? Porque todas estas coisas os gentios procuram. De certo vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas; Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal". (Mateus 6:25-34). Esta é a correta abundância. Querer mais do que isso se torna ganância e avareza.



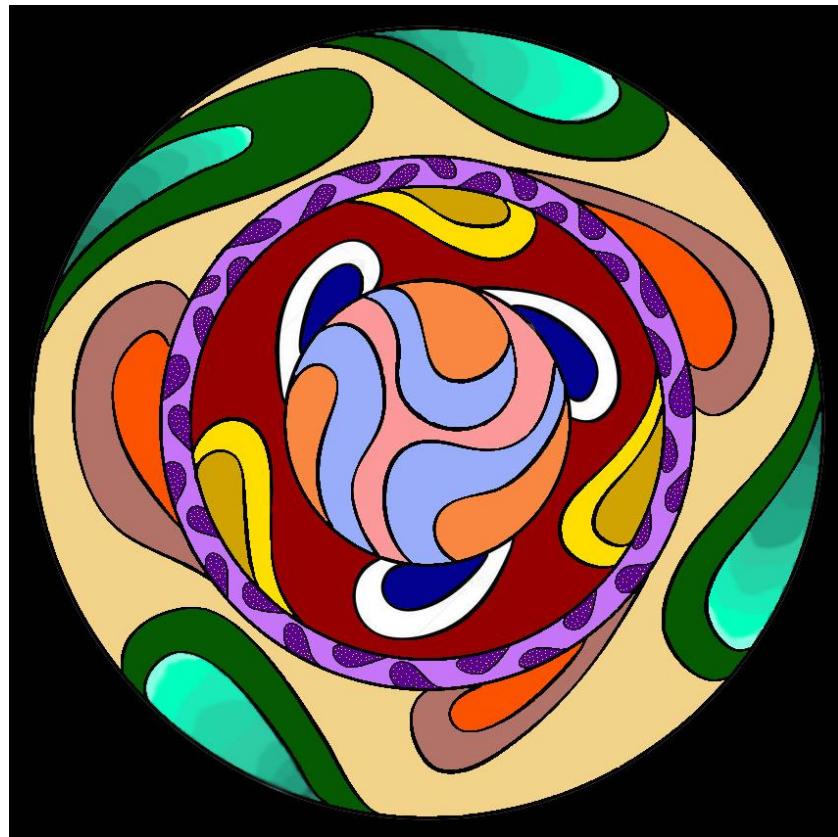
## ***MANDALA DA FORÇA DIVINA***

A grande força de manifestação do Universo está no poder feminino. Ela movimenta galáxias, astros, os cinco elementos da natureza (espaço, ar, fogo, água e terra), as ligações moleculares, as trocas atômicas, enfim, tudo que se manifesta desde o macrocósmico ao microcósmico.

No nível humano, é a mulher quem gesta e nutre, e isto, sem a menor sombra de dúvidas, é um imenso poder que existe no que tange ao feminino. Como diz um antigo ditado popular: “atrás de um grande homem há uma grande mulher”.

Moldar o que é sutil requer também muita sutileza, gentileza e perspicácia; requer um grande poder de acolhimento, receptividade e amor. Penetrar no que é denso requer uma intensa força capilar, uma grande vontade, determinação e perseverança, para que permeie e contenha o que está enrijecido.

Somente a força que atua silenciosamente, e de forma oculta e sutil, detém o poder. A força bruta somente destrói, subjuga, amedronta e corrompe – não contribui para a evolução do Universo.



## MANDALA DA IMPERMANÊNCIA

Tudo está em movimento. O Universo acelera, freia e se equilibra constantemente. A Ordem Cósmica cria, mantém e dissolve para recriar, em um ciclo sem fim. Existe um momento de expansão, outro de recolhimento, e um terceiro de total silêncio e vazio, que é base de toda a Criação.

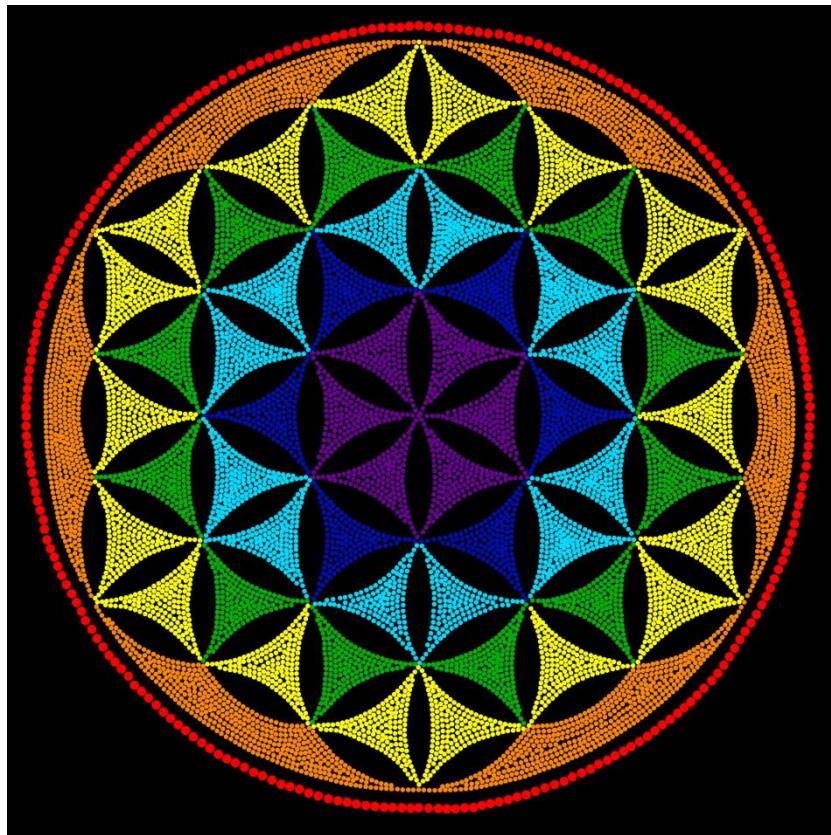
Com o ser humano não poderia ser diferente. Todos os nossos corpos - seja físico, mental ou espiritual - seguem um ritmo peculiar dentro da Grande Sinfonia Cósmica. Não há como escapar ao ritmo cósmico. Se apressarmos o ritmo, sofreremos de ansiedade. Se atrasarmos o ritmo, seremos engolidos pelos acontecimentos. Mas, se aceitarmos o ritmo do Cosmos, navegaremos no mar da beatitude, da plenitude.

Deixe a vida fluir! Aceite a transformação dos fatos, a impermanência da vida, o eterno "ciclar" e reciclar que nos leva, vagarosamente, ao centro, ao vazio e silencioso, porém, pleno campo de Deus.



## MANDALA DA PAZ INTERIOR

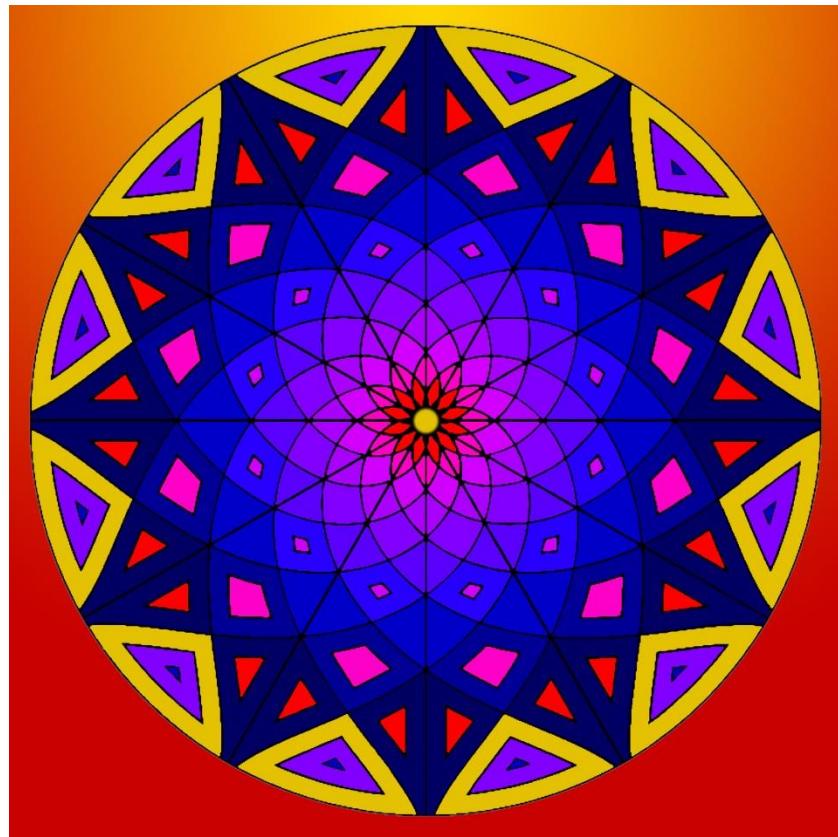
Quando remoemos velhas questões de vida e não as superamos, empurrando-as para o lado, criamos um estado de autotortura, que nos submete a uma infundável oscilação de humor. A paz interior nasce quando aceitamos a vida do jeito que ela é, ou melhor, do jeito que a fizemos ser. Aceitemos viver o momento presente, deixando que o passado se vá, e não nos preocupemos ansiosamente com o que irá acontecer no futuro. Vivamos o momento presente! Como a própria palavra já expressa, ele é um **presente** da Suprema Inteligência. Com plena consciência de nossos atos, que possamos construir um mundo melhor aqui e agora. Portanto, façamos um esforço por assimilar esta lição e conquistemos a tão desejada paz interior.



## MANDALA FLOR DA VIDA

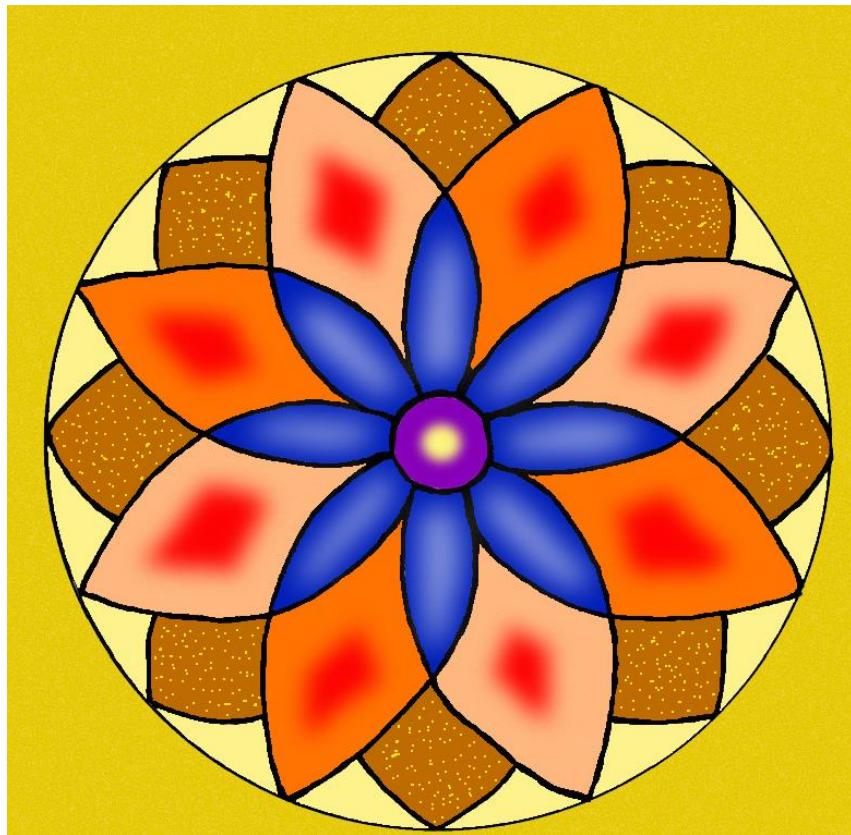
A flor da vida indica algo em expansão. Ela cresce, desenvolve-se e se transforma constantemente. É o fluir da vida, nascendo, desabrochando, florindo, murchando e morrendo, para dar lugar a um novo florescimento. A vida está sempre se transformando. Não há um início, nem um término; somente um constante reciclar. Cada momento é sempre novo. Existe um grande poder na criação que se renova a cada instante. Este poder flui através de nós – somos cocriadores do Universo. Temos o poder de criar nossos próprios caminhos, a partir de nossas escolhas. Cada instante é um recomeço.

Mergulhar neste intervalo, entre um instante e o seguinte, nos possibilita acessar a Suprema Inteligência que nos criou e obter todas as soluções, curas e respostas sobre a vida e o Universo. Enfim, integrar-se ao Todo.



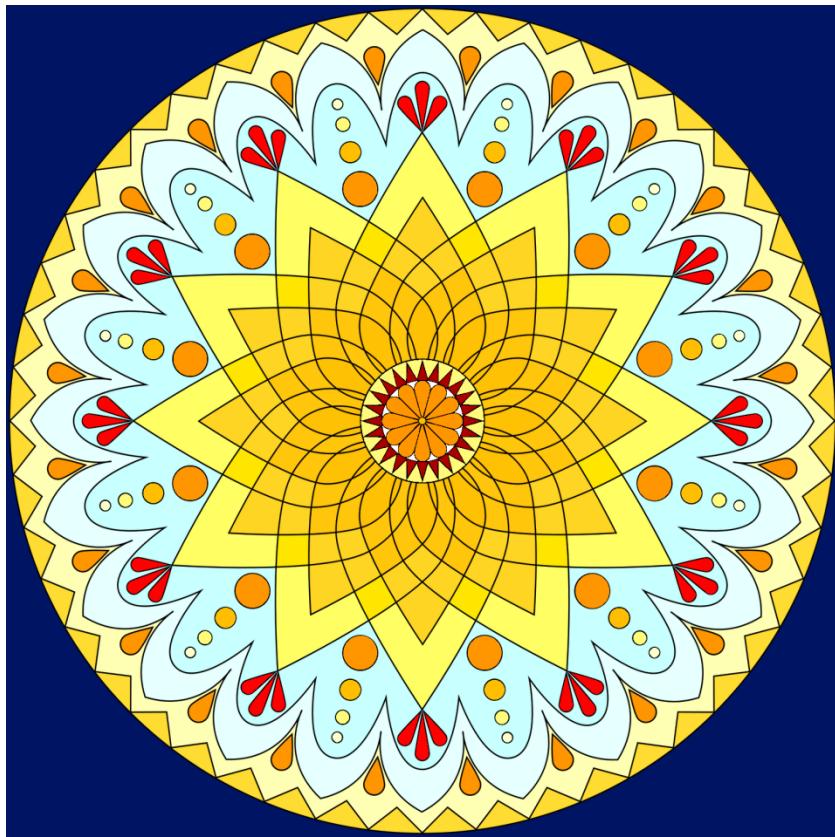
## **MANDALA DAS ESTRELAS**

As estrelas são fonte de aspiração, esperança e conexão. Nada mais profundo, oculto e misterioso do que uma noite de céu estrelado. O Cosmos inspira sabedoria. Os corpos celestes, como as estrelas, estão inteiramente sintonizados com o mundo espiritual para promover luz, fé, esperança e caridade a todos os seres. Das estrelas irradiam-se espirais de energia cósmica, que pulsa na cabeça e no coração de cada vivente, inspirando-o a trilhar o caminho da luz, do bem, da harmonia e união. A inspiração cósmica tem um grande poder de nos elevar aos planos mais sutis da existência para que possamos manifestar o Céu na Terra - as maravilhas de Deus. Permita que as energias celestiais, oriundas das estrelas, estabeleça contato com você e seja canal da Luz Divina, irradiando-a para a todos os viventes e para a profundezas da Terra.



## ***MANDALA FLOR DO CAMPO***

Flores trazem leveza, beleza e elevam as energias. A alegria é o resultado de um campo florido. As flores têm a capacidade de transformar ambientes pesados e tristes em locais alegres, reciclando seu astral. A vida fica mais fácil quando levamos os desagrados dos fatos e as desavenças das pessoas na esportiva e com luz no coração. Um coração alegre dá lucidez à mente. Nossas experiências do cotidiano, sejam elas boas ou ruins, produzem bons aprendizados que se sedimentam espontaneamente. A alegria desfaz a tensão na Alma e nos faz enfrentar a vida com coragem e determinação. Quando você sorri para a vida, ela se abre e, aos nossos olhos, se torna um maravilhoso desfrutar, mesmo que aos olhos do outro seja visto cheio de atropelos. Então! Enxerguemos a vida pelos olhos da alegria! Vejamos com bom humor nosso processo de evolução.



## MANDALA DA LUZ SOLAR

O Sol é o nosso grande centro doador de vida, luz, calor e evolução. Graças ao Sol, que almejamos o crescimento, através da lucidez mental, do intelecto, do discernimento e da criatividade. O Sol nos oferece a sabedoria, nos apontando o caminho da espiritualidade. Com sua luz e calor, dele tudo brilha, prospera e floresce. O Sol é a fonte de *prāṇa*, a energia vital, que interage com nossa luz interior, abre nosso intelecto e nos faz ver a verdade da vida, criando uma relação plenamente amorosa com o Criador do Céu e da Terra - a Suprema Inteligência. Que possamos viver em constante sintonia com esta força, que nos permeia e nos conduz para a Verdade Eterna.



## MANDALA DA VITALIDADE

Sermos uma pessoa vital é primordial para crescemos, tanto material como espiritualmente. Quando dispomos de vitalidade nos tornamos altivos, determinados e otimistas. A altivez nos estimula a termos satisfação conosco, nos direcionando para aquilo que nos propomos a fazer nesta vida. A altivez se traduz como o esforço de continuidade – vigor que mantém o brilho daquilo que nós almejamos. Portanto, sejamos vibrantes! Manifestemos o nosso potencial com naturalidade. Mas, saibamos que nós também somos Obra Divina e que nada disso se manifestaria senão pela Vontade Divina. Somos meros atores no Grande Cenário Divino, mas devemos representar nosso papel com brilho, entusiasmo e convicto de que alcançaremos a Meta. Diga para si mesmo: “eu me sinto forte, vital e digno de todas as escolhas que fiz”.



## MANDALA DO AMOR UNIVERSAL

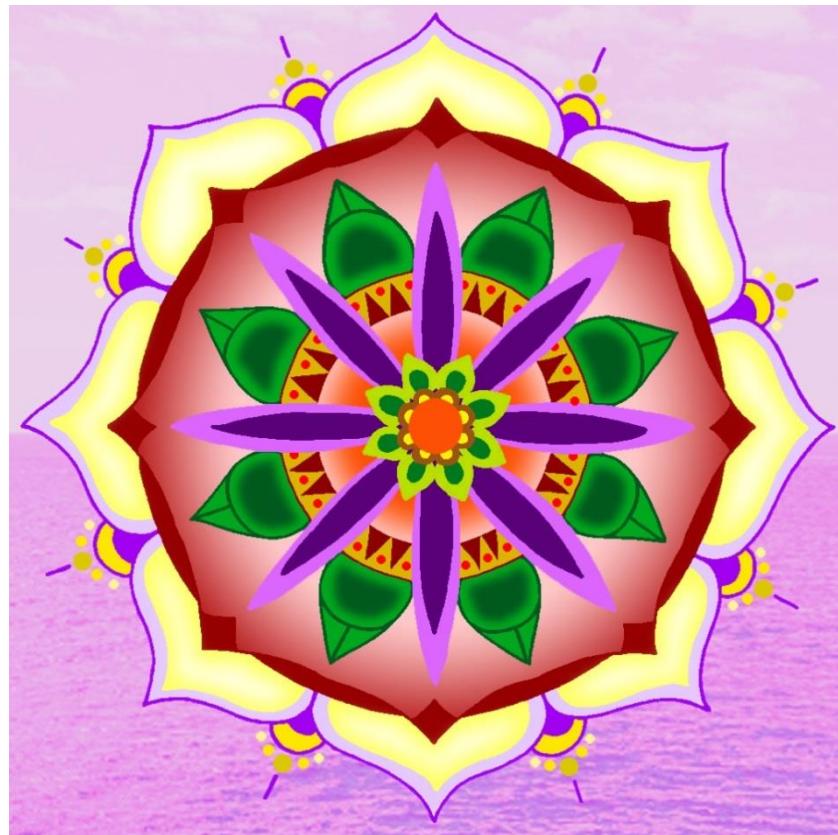
Amar aos outros como a ti mesmo - aqui está a lei da reciprocidade identificada no amor universal. Amar é magnético e atrativo. Todos nós temos este potencial divino no mais íntimo de nossa Alma. O Amor Universal é o maior de todos os potenciais divinos; ele é o único que nos abençoa com a bem-aventurança. Através do Amor Universal nascemos como Almas individualizadas, como inocentes fagulhas espirituais projetadas do Coração de Deus Pai-Mãe do Universo. O Amor nos facilita a capacidade de agrupar pensamentos, de raciocinar e discernir para que possamos captar a Ideia Divina do Universo, organizando nosso mundo individual, conforme nossas escolhas. O Amor nos faz registrar e acumular as experiências que temos, porque é força de coesão e, deste modo, constrói nossa maestria. Portanto, amemo-nos e quebremos nossos preconceitos e defesas amando aos outros como a si mesmo. Por extensão, sejamos abençoados pela Suprema Inteligência.



## ***MANDALA DA TEMPERÂNCIA***

Para alcançarmos a harmonia, o equilíbrio e a saúde física e mental precisamos estabelecer a união de nossos componentes opostos, ou seja, a síntese da dualidade que percebemos e vivenciamos. Isto é a verdadeira alquimia da Alma que nos impulsiona para a grande mudança interior, despertando nosso poder criativo. A temperança é o eterno fluxo da criação, dissolvendo as antigas ideias e formas arcaicas, permitindo o contínuo fluxo do ir e vir – a infinita expansão e recolhimento do Universo – para que se desenvolvam as Leis Universais.

A temperança demonstra a Suprema Arte do Criador. Somente quando despertarmos em nós a capacidade de transformar e transmutar o pó em ouro, através da fusão da escuridão com a luz, é que adquiriremos o Poder da Criação. Este poder só emergirá quando, primeiramente, olharmos para a nossa Luz Interior.



## **MANDALA CAMINHO DO DHARMA**

*Dharma* é uma palavra sânscrita complexa e que não há uma tradução direta e simples para qualquer outra língua. *Dharma* é um conceito. Ela vem da raiz sânscrita *dhr*, que quer dizer sustentar. Portanto, é aquilo que sustenta ou que possibilita e, ainda, que regula – são as leis, os valores, um estilo de vida.

Nosso primeiro impulso é definir *dharma* como “o que é ético” ou “o que é moralmente correto”. Mas isso seria um erro; *dharma* é muito mais do que isso.

No Budismo Tibetano existe o conceito do caminho do meio ou a reta conduta expressa no “Nobre Caminho Óctuplo” das “Quatro Nobres Verdades” de *Siddhārtha Gautama*, o *Buddha*, para cessar o sofrimento, a saber: (1) compreensão correta, (2) pensamento correto, (3) linguagem correta, (4) ação correta, (5) modo de vida correto, (6) esforço correto, (7) atenção plena correta e (8) concentração correta.



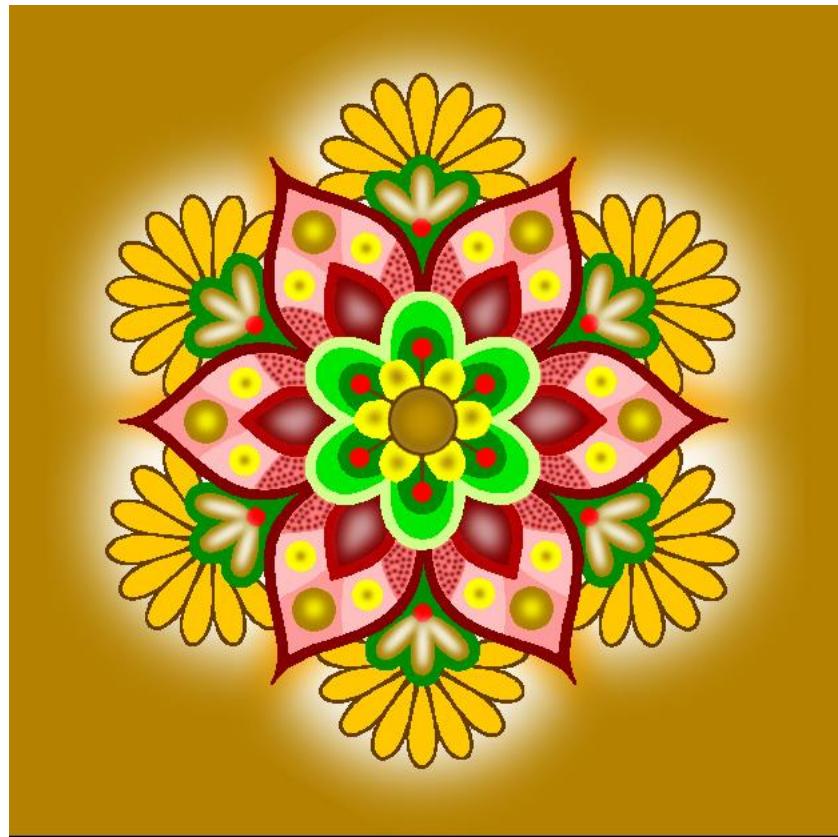
## ***MANDALA AUSPICIOSA***

Quando permitimos que a roda do “querer-saber-ousar-calar” gire, a auspiciosidade se manifesta como num passe de mágica. O Universo passa a conspirar ao nosso favor. Mas, para isto, temos que querer pedir. Por sua vez, precisamos saber buscar, para que, então, possamos ousar bater à porta e, enfim, calar no desfrute. Conforme os ensinamentos de nosso Bem Amado Mestre Yeshu'a (Jesus): “*Pedi e dar-se-vos-á; buscai e encontrareis; batei e ser-vos-á aberto. Porque todo aquele que pede, recebe; e o que busca, encontra; e ao que bate, será aberto*”. Portanto, auspiciosidade não brota na terra, nem cai do céu. Ela deve ser construída internamente, através de nossos pensamentos, nossas palavras e, principalmente, nossas atitudes.



## ***MANDALA ARCO-ÍRIS***

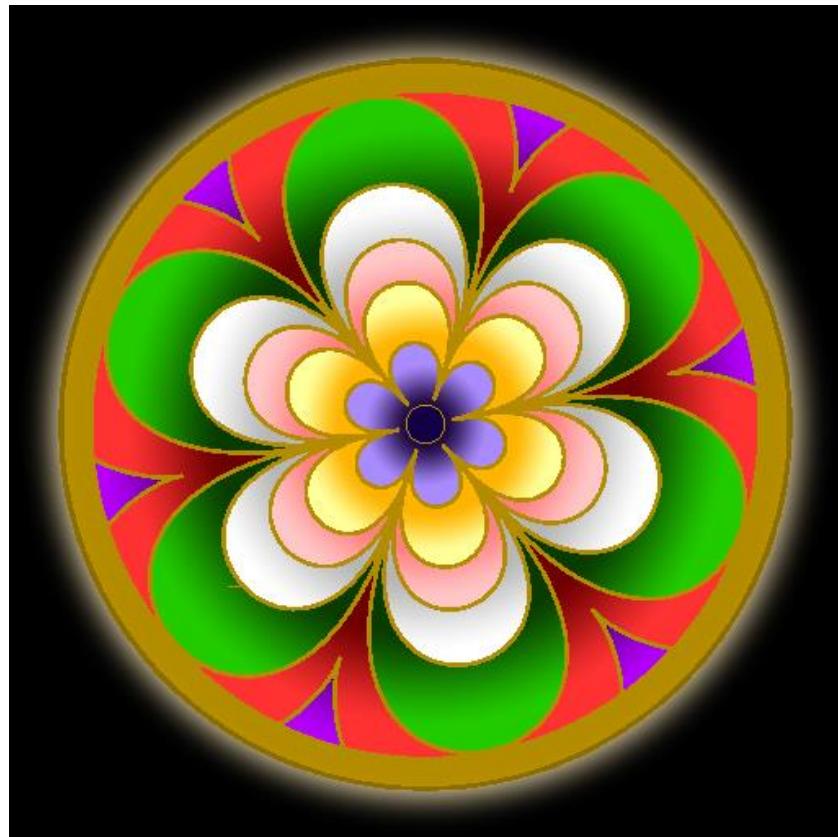
Passamos boa parte de nossas existências como almas em processo de descortinar a Luz Infinita, que pulsa em nosso âmago, e torna-la consciente. Durante esta longa jornada, afastamo-nos da Luz Infinita, abafando-a com nossa pretensa e imatura identificação com o ego. Para que possamos restabelecer esta conexão, o que significa o nosso despertar espiritual, precisamos recuperar a paz e promover uma transformação interna, para que novos horizontes se abram diante de nós, com novas oportunidades, que devemos estar atentos e não deixá-las escapar. Assim, podemos manifestar o Céu na Terra, tão bem representado pelo arco-íris.



## ***MANDALA DA LEVEZA***

A leveza é um estado de Alma fundamentada no centramento do Ser. O coração é o centro do Ser. No coração podemos encontrar o equilíbrio das forças antagônicas. Quando agimos focados no coração, agimos com equilíbrio, porque temos a percepção plena dos fatos, coisas e pessoas – nosso discernimento se desenvolve, ampliando-se e amadurecendo. Na periferia, ou melhor, na superfície da Alma perdemos a noção do todo e nos debatemos nas águas revoltas do *samsāra* – o ciclo de nascimentos e mortes.

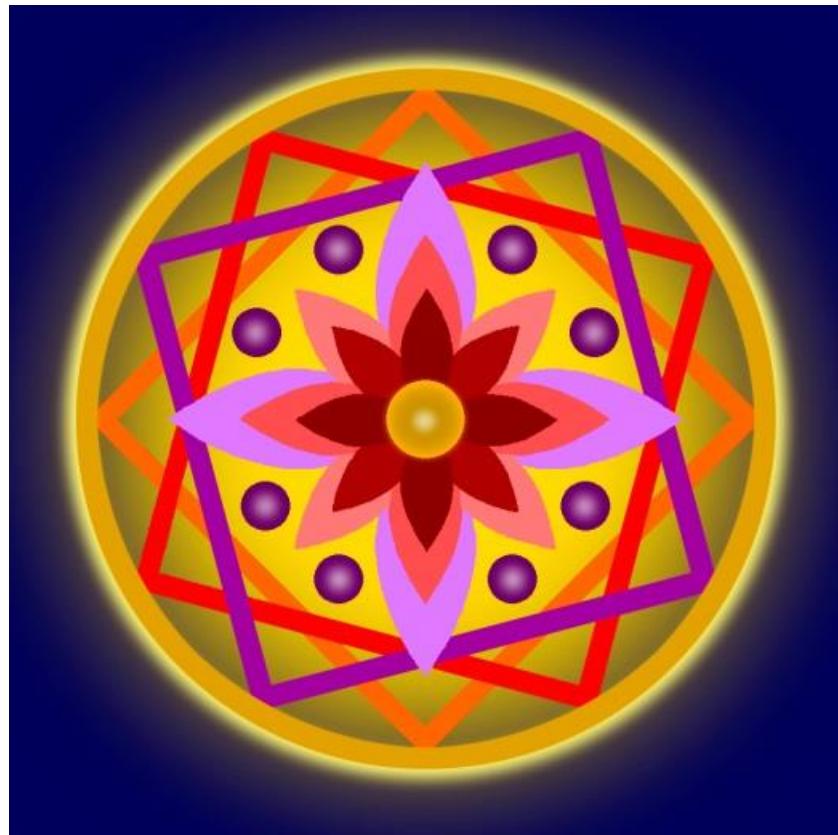
Focados no coração, temos condições de nos manter integralmente conectados à Luz Infinita – a Fonte que tudo é. Daí vem leveza, que se traduz na confiança plena e ativa nos Propósitos Divinos arquitetados minuciosamente em nosso interior, no coração. Assim, entramos no fluxo natural do Ser e representamos com leveza o nosso personagem no palco da vida.



## ***MANDALA DA SIMPLICIDADE***

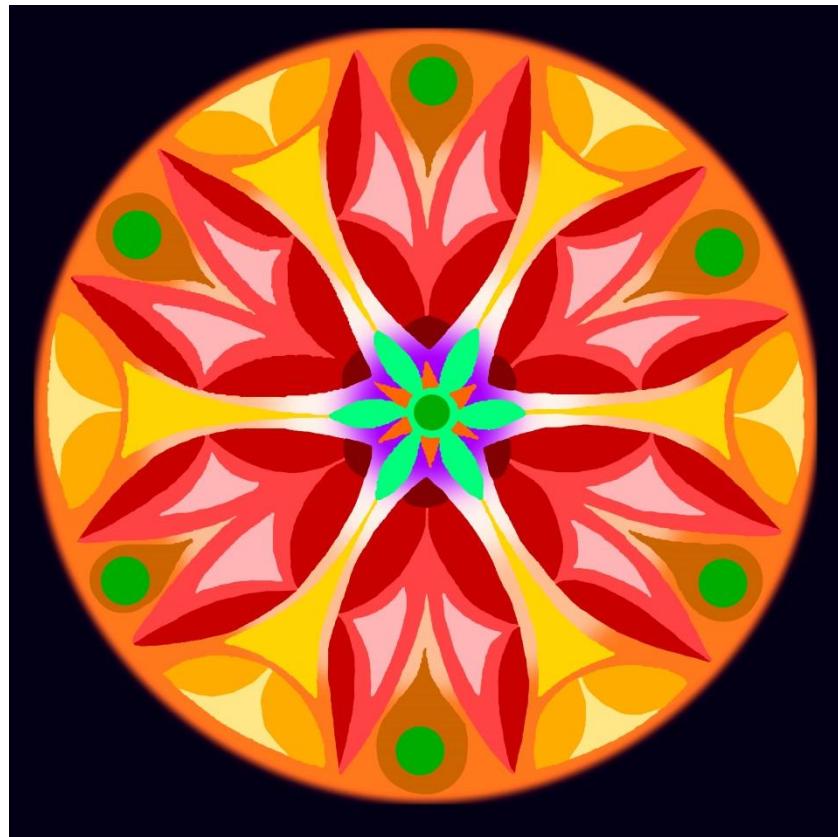
Se quisermos crescer, a chave está na simplicidade. Quanto mais simples nós formos, maior será a nossa possibilidade de expressarmos a beleza de Deus. Ser simples significa nos despojarmos de toda ambição, de toda arrogância, de todo orgulho e de toda malícia. A verdadeira simplicidade está na total entrega ao Poder Supremo. Trata-se de uma confiança plena e ativa nos princípios que regem a nossa evolução – o escrutínio e expansão de nossa consciência.

Como disse Yeshua: “olhai os lírios do campo como crescem...” (Mt 6:28) Os lírios simplesmente crescem ao contemplar os céus, sem se preocupar e, muito menos, sem se apegar ao futuro. Isto se chama confiança ativa e quanto mais simples nós formos, sem as complicadas e inquietantes engrenagens da mente egocêntrica, que ora se apega por algo e ora a rejeita, mais confiantes na Luz Infinita seremos e poderemos expressá-la em toda a sua grandeza. Sejamos a luz do mundo... com simplicidade, sem alardes! Basta SER!



## MANDALA DA INTEGRIDADE

Passamos inúmeras existências oscilando entre as boas e as más ações próprias do mundo da dualidade, adquirindo experiências que nos levarão a um despertar da consciência de unidade. Num dado momento de nossa evolução, já em um grau adiantado de amadurecimento emocional e comportamental, percebemos que a vida de dualidade, do bem em oposição ao mal, do correto face a face com o errado, não nos atormenta mais, desatando-se de nosso íntimo e distanciando-se de nosso Ser Real, permitindo-nos olhar e ter consciência de nossas falhas de caráter, bem como de nossas virtudes. É nesta fase da existência e assumimos a firme e benfazeja responsabilidade por nossos atos, palavras e pensamentos, e consequentemente, por nosso desenvolvimento espiritual. Assim, nos tornamos íntegros, coesos e autênticos, com um caráter incorruptível. Assim, entramos no fluxo do destino para nos integrarmos na Luz Infinita da Suprema Inteligência. A integridade é a porta de entrada para o desenvolvimento da espiritualidade, e esta é o fim da busca espiritual. Pois, ao alcançarmos o ápice – a espiritualidade – não haverá mais o que buscar. Passamos a ser aquilo que sempre fomos, mas não reconhecíamos: uma Luz no mundo.



## MANDALA DO FLORESCIMENTO

As flores representam as nossas aspirações que se transformam em ações. Podemos realizar ações nobres, com flores viçosas, contribuindo para o bem e o crescimento comum; ou ações mesquinhas, com flores murchas e sem brilho, agindo somente em satisfação própria. A escolha é sempre nossa: queremos um jardim vívido e perfumado ou um cemitério com canteiros de flores mortas e fétidas?

Florescer é um processo que, nascendo no âmago de nosso ser, manifesta a criatividade em atitudes ou palavras. O processo da criatividade brota e floresce a partir de sentimentos nobres como a alegria, o desejo de fazer o bem, a compaixão, mas, principalmente, na confiança na nossa luz interior – Deus em nós ou o Eu Sou. Não há identificação maior do que aquela de quando nos conscientizamos de que a Luz Infinita brilha a partir de nosso âmago.

Sejamos sempre o reflexo da Luz Infinita de Deus, iluminando nosso caminho, bem como daqueles que estão sob nossa responsabilidade! Permitamos o florescer de nosso jardim – as nossas ações – para que possamos comer os frutos da Árvore da Vida!



## MANDALA DA PRIMAVERA

Primavera é tempo de recomeçar; é tempo de florir e, portanto, é tempo de querer. As flores nos inspiram novas ideias e nos impulsionam para um novo tempo. Elas despertam em nós a vontade de crescer. É quando um ciclo se inicia com mais lucidez em um novo patamar de consciência. A vida se desenvolve em ciclos. Esta é a alquimia da realização. A natureza se desenvolve pela lei dos ciclos: querer – saber – ousar – calar.

Na natureza cada estação do ano cumpre uma função específica. O estado de florescer da primavera nos inspira e nos instiga a vontade de expandir a consciência, aproximando-nos de Deus. O calor solar do verão com suas noites quentes e enluaradas permite que busquemos o aprendizado, adquirindo o saber. A temperança do outono nos dá a capacidade de ousar, de produzir aquilo que conquistamos com o saber, de dar frutos. No gélido frio do inverno nos recolhemos e nos resguardamos; pois é tempo de calar e desfrutar o que produzimos.

Assim é a vida! Assim é a natureza! Quantos ciclos nós já tivemos em nossas vidas? Quantos recomeços! Quantas oportunidades nós já tivemos de acertar o rumo! Será que estávamos atentos ao nosso querer mais profundo? Será que a nossa vontade estava, de fato, alinhada ao grande propósito da vida, que é a

autorrealização, ou seja, a liberação? Assim como a natureza, cada um de nós tem uma primavera ao nascer. Temos uma primavera ou recomeço a cada ano que completamos. Temos uma primavera ou recomeço a cada dia quando acordamos. Pense nisso!



## **MANDALA ROSA DOS VENTOS**

O vento simboliza a mente em movimento. Quando o ar está parado, ou seja, não há vento, não indica que sua mente está calma e em paz, mas que ela entrou no modo letárgico, em coma e está tentando escapar da realidade. Fazendo uma analogia com os cata-ventos, ele não se mexe e suas pás estão paradas. Quando o ar está agitado, o que significa que está ventando muito (e pode estar forte) representa que sua mente encontra-se turbulenta, ansiosa e preocupada, querendo resolver tudo de forma mais rápida que o tempo natural (o tempo de Deus). Nesse caso, o cata-vento, desgovernado, gira ora para um lado, ora para outro e suas pás, enlouquecidas, agitam-se freneticamente.

A mente que se apresenta calma, centrada e focada expressa uma Rosa dos Ventos direcionada, firme e suas pás giram tranquilamente. O ar apresenta uma brisa leve e fresca. Essa brisa significa que sua mente se mantém em um estado natural de alerta, vivenciando o momento presente, sem nostalgias, saudosismos e lamentações dos acontecimentos e atitudes do passado nem as preocupações, ansiedades e temores de um futuro.

A Rosa dos Ventos é o instrumento que estará sempre indicando em qual direção devemos caminhar e em qual sentido. Ela é o nosso mestre interno. Ela nos dá a noção de onde estamos. Nossa mente, quando está tranquila e

centrada, permite ao coração tomar a atitude correta, guiando-nos para um despertar maior de nosso derradeiro propósito nesta vida. O coração é o centro da Rosa dos Ventos; a periferia, o nosso estado mental. A mente capta o externo, enquanto o coração nos dita o rumo interno.

Então: como está hoje, agora, a sua Rosa dos Ventos?



## MANDALA BUQUÊ DE FLORES

As flores expressam as nossas ações. Existe um forte simbolismo que varia para cada tipo e cor da flor que compõem o buquê, tornando-o cheio de significados. Um buquê composto por vários tipos de flores e de diversas cores transmite uma mensagem de felicidade, alegria, gratidão, abundância e diversidade de experiências e sentimentos. É uma forma calorosa de expressar agradecimento e celebrar a presença de alguém. O significado exato dependerá das flores e cores específicas utilizadas. O buquê diversificado e colorido celebra rituais sagrados, grandes encontros e importantes eventos.

O significado exato do buquê depende, principalmente, das cores e dos tipos de flores utilizados, já que cada uma carrega uma energia específica.

### Significado das flores por cor

- **Vermelhas:** Simbolizam amor e paixão intensa. As rosas vermelhas são um clássico para expressar um amor romântico e profundo.
- **Cor-de-rosa:** Representam romance, delicadeza, gratidão e felicidade. Rosas cor-de-rosa, por exemplo, são um sinal de admiração e apreço.
- **Amarelas:** Associadas à alegria, amizade e prosperidade. Girassóis simbolizam vitalidade e energia positiva, enquanto rosas amarelas vibrantes indicam amizade e otimismo.

- **Brancas:** Simbolizam pureza, inocência, paz e inocência. São muito usadas em buquês de casamento por representarem a inocência e um novo começo.
- **Azuis:** Representam serenidade, tranquilidade, respeito e um amor raro e eterno. As rosas azuis, por serem raras, podem também simbolizar prosperidade.
  - **Roxas:** Podem simbolizar o primeiro amor.

### **Significado das flores por tipo**

- **Rosas:** O significado exato depende da cor, mas no geral representam amor e beleza.
  - **Rosas vermelhas:** Paixão ardente.
  - **Rosas rosa:** Admiração e gratidão.
  - **Rosas amarelas:** Amizade e alegria.
- **Lírios:** Simbolizam pureza, inocência e virgindade.
- **Orquídeas:** Representam riqueza, elegância e sensualidade.
  - **Tulipas:** Simbolizam paixão e felicidade.
- **Margaridas:** Associadas à inocência, pureza, alegria e simplicidade. São ideais para buquês com um ar mais campestre.
  - **Girassóis:** Representam alegria, vitalidade e energia positiva.
  - **Astromélias:** Simbolizam a amizade, a lealdade e a gratidão.
- **Hortênsias:** Representam o convívio e a união, traduzindo sentimentos de respeito e gratidão.
  - **Lavanda:** Simboliza tranquilidade e paz.

A mistura de cores em um único buquê pode criar um simbolismo complexo e mais rico, combinando os significados individuais de cada flor e cor.

- **Alegria e amizade:** Uma combinação de flores amarelas e vibrantes, como girassóis e margaridas, pode transmitir felicidade, otimismo e apreço pela amizade.
- **Harmonia e unidade:** Misturar flores de cores diferentes simboliza a beleza na diversidade e a união de emoções e intenções.
- **Celebração e entusiasmo:** Um buquê com muitas cores vibrantes e misturadas evoca sentimentos de entusiasmo e celebração, perfeito para momentos felizes.
- **Afeto personalizado:** O buquê sortido pode ser uma escolha cuidadosa para celebrar as qualidades únicas de uma pessoa, especialmente quando se conhecem suas preferências de flores.

O simbolismo espiritual de um buquê de flores remete à sua conexão com a natureza, que é considerada uma manifestação divina em muitas tradições. Ao trazer a beleza e a energia das flores para perto, a pessoa busca purificação, elevação e bem-estar espiritual.

### **Significados espirituais comuns**

- **Conexão com a natureza:** O buquê simboliza a união com o mundo natural e o divino, trazendo a energia da vida e do crescimento para o ambiente.

- **Devoção:** Na tradição católica, existe o conceito de "buquê espiritual", onde orações e atos de caridade são oferecidos por alguém, representando a união de boas intenções.
- **Proteção:** Buquês de noiva, em algumas culturas, simbolizam a proteção contra maus espíritos, com o aroma das flores afastando as energias negativas.
- **Esperança e novos começos:** As flores representam a transformação da vida e a esperança de um novo ciclo, especialmente as que simbolizam renascimento, como lírios, margaridas e tulipas.

#### **Simbolismo espiritual por cor**

- **Brancas:** Simbolizam paz, pureza, fé, elevação e a presença de espíritos de luz.
  - **Lilás/Roxas:** Ligadas ao desenvolvimento espiritual, intuição, equilíbrio e dignidade.
  - **Amarelas:** Atraem prosperidade, alegria, energia vital e jovialidade.
  - **Azuis:** Representam tranquilidade, serenidade, paz interior e um amor raro e eterno.
  - **Vermelhas:** Simbolizam paixão, amor divino, força, e podem representar a fertilidade.
  - **Verdes:** Representam a natureza, a cura, a sorte e a harmonia.

#### **Simbolismo espiritual por tipo de flor**

- **Rosas brancas:** Simbolizam pureza, amor espiritual, paz e silêncio.
- **Orquídeas:** Representam a beleza feminina, luxúria e perfeição, ligadas à pureza espiritual.
  - **Lírios:** Simbolizam pureza, inocência e um novo começo.
  - **Margaridas:** Representam inocência, pureza e a simplicidade divina.
  - **Lótus:** Simboliza a pureza da mente e do espírito, especialmente no budismo e hinduísmo.
- **Jasmim:** Oferecida em orações no hinduísmo e outras tradições espirituais.



## MANDALA DA PROSPERIDADE

A prosperidade é o estado mental de sempre esperarmos que o melhor se realize a partir de nossas ações feitas anteriormente; de estarmos sempre positivos e otimistas em relação aos frutos das ações executadas por nós. O estado mental de aceitação, do que nos é ofertado pela Graça Divina, é que nos induz ao estado de prosperar, criando um ambiente psíquico adequado ao nosso intento. Um campo de abundância em luz, assim formado, nos magnetiza cada vez mais e mais, gerando bem-estar, alegria, paz interior e liberdade. Na atitude de prosperar não há ansiedade, desespero e insegurança; mas, confiança, fé, assertividade. Não importa a demora! Tudo está no tempo de Deus – o tempo cósmico. As ações são carregadas pelas ideias mentais. Tais ideias são condicionadas por intenções que brotam do mais íntimo de nossas vontades. Elas circulam pelo cosmo e no tempo de Deus, como um bumerangue, retornam ao nosso ambiente e fervilham ao nosso redor. Portanto, estejamos atentos às nossas vontades! Elas direcionam as nossas intenções que, por sua vez, qualificam nossas ideias que, por fim, se manifestam em ações.

## LIVROS À VENDA



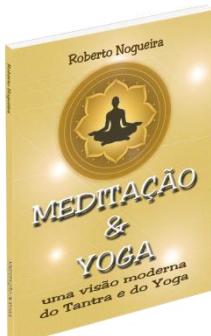
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, verdadeiro e de grande importância até os dias de hoje. Nārada propõe um modo de vida dedicado ao amor pleno e incondicional ao Criador e todas as suas criaturas. Em sua visão de mundo, tudo pertence a Īshvara, o Supremo Senhor do Universo, tudo é sua manifestação. Segundo Nārada, entender, aplicar e incorporar os conceitos aqui ensinados é libertador, porque nos traz paz de espírito e discernimento de que tudo está em uma Ordem Divina. (98 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/no-caminho-da-devocao>

“Em Busca da Luz” mergulha profundamente nos padrões de comportamento humano à procura da essência que nos faz crescer e experimentar estados de consciência cada vez mais próximos da plenitude, da totalidade, da infinitude e eternidade que já somos e ainda não reconhecemos. Precisamos que haja um despertar da vida de dualidade, na qual estamos identificados, para percebermos a unidade da vida essencial, que é pura Luz Divina. Esta obra filosófica nos traz questionamentos e dicas que nos impulsionam ao caminho da Luz para que possamos entender o quanto que nós já somos plenos. (238 páginas)



Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/em-busca-da-luz>



O objetivo dessa obra é proporcionar ao leitor uma noção sobre a prática corporal do Yoga, com suas posturas, respirações e relaxamentos, possibilitando a realização de uma série simples que irá preparar para o aprofundamento nas técnicas de meditação. Organizei várias formas de meditar para que o leitor possa descobrir, através da prática, qual o método que mais se afina, seja pelo canal da audição (mantra), da visão (yantra) ou do sentido tátil-cinestésico (mudrā). (141 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/meditacao-e-yoga>

O Yoga Sukṣma Vyāyāma é uma série regular de exercícios ritmados onde músculos, articulações, respiração, coordenação e concentração são trabalhados para integrar corpo, mente e espírito. Esses exercícios facilitam a eliminação de resíduos que se acumulam no organismo e bloqueiam a passagem do sangue, dos estímulos nervosos, do fluxo alimentar, das trocas respiratórias e, nos níveis sutis, do prāṇa (energia vital). Conforme energizamos os chakras (centros vitais) e aumentamos o fluxo energético nos nāḍīs (canais de interação), afrouxamos também as couraças musculares e desbloqueamos as articulações. (198 páginas)



Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/desenvolvimento-do-vigor-corporal>

# CONTATOS

<http://www.citara-espiritualismo-e-yoga.com>

[www.facebook.com/citara.yoga](http://www.facebook.com/citara.yoga)

[www.t.me/acordes\\_citara](http://www.t.me/acordes_citara)

[www.citarayoga.blogspot.com](http://www.citarayoga.blogspot.com)

[www.youtube.com/c/citaraespiritualismoyoga](http://www.youtube.com/c/citaraespiritualismoyoga)

[citarayoga@gmail.com](mailto:citarayoga@gmail.com)

