

Companheiro de Jornada



Olá, eu sou o e-book oficial do **"O poder Das Mandalas"**
serei seu companheiro de jornada nesse universo de
boas energias, cores e criatividade.

Eu te aconselho, para que você tenha o melhor aproveitamento do conteúdo,
que você siga corretamente o passo a passo que te indicarei.

Estou aqui para te guiar e complementar tudo o que será abordado durante
o Workshop **"O Poder das Mandalas"**.

Maya Jurisic



Aula Secreta

Para o desafio da aula secreta, você precisará de impressora. Caso não tenha, você poderá utilizar as Mandalas para colorir que você tenha em casa e este material do e-book, para leitura e estudos.

O objetivo é que você crie Consciência sobre e importância das informações que serão passadas nesses dias de aulas, para assim sentir a evolução das etapas do MEU RITUAL.

Passo 1

Vamos iniciar com a primeira Mandala a ser pintada, sem nenhum conteúdo prévio sobre como iniciar a parte prática de pintura e criação. *A ideia aqui é você colorir com as informações que tem sobre as Mandalas, mesmo que não tenha nenhuma informação.*



WORKSHOP
O PODER DAS MANDALAS
MAYA JURISIC



Maya Jurisic



Passo 2

Agora que você já pintou a primeira Mandala, tenho algumas dicas importantes para que você siga antes de Colorir a segunda Mandala:

- O ponto inicial antes de começar a colorir ou criar uma Mandala, é a conexão com nosso *"Eu Interior"*, e para que isso aconteça, precisamos de Presença. Por esse motivo, coloque uma música bem gostosa que te deixa feliz, mais relaxado(a), respire fundo...

Sente-se de forma confortável e traga seu pensamento para o "aqui e agora", se perguntando: *Como estou me sentindo e como quero me sentir após colorir a essa Mandala?*

- Olhe para a mesa em que você irá Colorir sua Mandala e busque elementos que te tragam felicidade e amor como flores, incensos, pedras e cristais...enfim, aquilo com que você se identifica.

- Leia o conteúdo abaixo sobre as Cores para compreender sobre a Energia que elas nos trazem, mas não se preocupe em compreender tudo perfeitamente, pois nos aprofundaremos mais nesse conteúdo na Aula 3.

- Depois de terminar a Mandala, busque compreender quais os sentimentos que ela te trouxe e o que sentiu ao colorir.

Deixe seu comentário abaixo da Aula Secreta.



AS CORES E SUAS VIBRAÇÕES

A conexão entre a energia das cores e as emoções ligadas a elas, possui um especial poder de movimentação das energias mais sutis que são necessárias para trazer a intenção desejada para aquele momento de Pintura e Criação, ou a energia que estamos precisando para encontrar nosso equilíbrio.

Te convido a meditar nesse universo de cores sentindo a vibração que elas podem nos trazer. Mas sempre lembrando que a sua intuição, sensação e sentimento em relação ao que cada cor trazer à tona, é mais importante que qualquer descrição aqui mencionada.

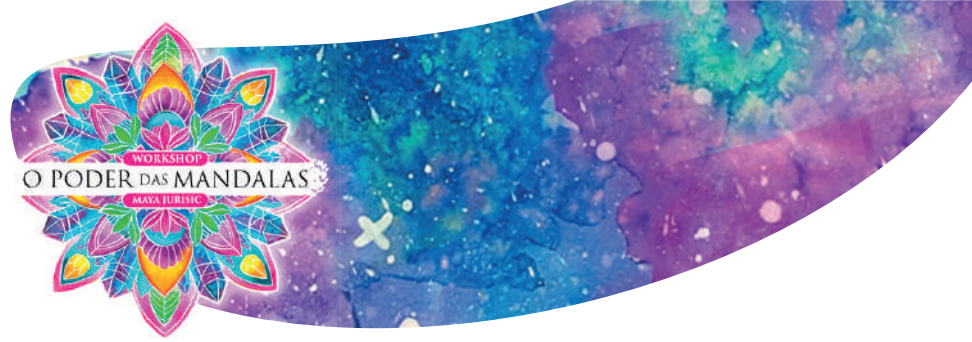
Aqui apresentamos possíveis relações, símbolos e significados para algumas das cores como instrumento para a sua própria investigação.

VERMELHO

Podemos relacioná-la aos aspectos físicos da vida, da individualização, das conquistas, das paixões, da confiança e da força. Por ser uma cor intensa e estimulante, traz vigor, calor e impulso.

É ativa e altamente energética. Mas também pode representar uma energia dominadora e/ou irada.

Se relaciona ao primeiro chakra, o chakra básico ou Muladhara.



LARANJA

A cor laranja é o símbolo da alegria, do empenho. Traz coragem, remete ao prazer e ao sucesso. Também está associada à organização, disciplina e à responsabilidade. Representa a vitalidade, a saúde e seu potencial restaurador.

Fala sobre autocontrole, ponderação e equilíbrio. Mas em seu pólo negativo, pode representar falta de ambição, orgulho e egoísmo.

É a representação do segundo chakra, o chakra sexual ou Svadhithana.

AMARELO

É a cor da mente e do intelecto, facilita o raciocínio e a capacidade de concentração. Traz a consciência da personalidade, da autonomia, estimula a criatividade e a ação. Por ter uma vibração solar, é otimista, podendo representar uma pessoa que cuida de si mesma, que é feliz e despreocupada.

Mas também pode representar indecisão, fraqueza de caráter, falta de praticidade, ciúme e suspeita.

Está associada ao terceiro chakra, o plexo solar ou Manipura.

VERDE

Acalma, reequilibra e reenergiza. Está relacionado ao poder de cura, ao crescimento, ao renascimento, à esperança, existência e propósito. Representa a lealdade, a liberdade e a prosperidade. Fala sobre coração aberto, tolerância, simpatia e adaptação.



Já em oposição encontram-se o medo, a inveja, o engano, a traição e o controle.

Corresponde ao quarto chakra, o cardíaco ou Anahata.

AZUL

Transmite serenidade, paciência, tranquiliza o corpo e a mente. Suaviza e traz consciência da relação e da sociabilidade, é a cor da alma e da proteção espiritual.

Fala sobre dedicação, perseverança e esforço para amadurecer. Sobre uma pessoa realizada, autoconfiante, leal e bondosa. Seu polo negativo é ser idealista, calada, silenciosa, sombria, soturna, aborrecida, melancólica e tristonha.

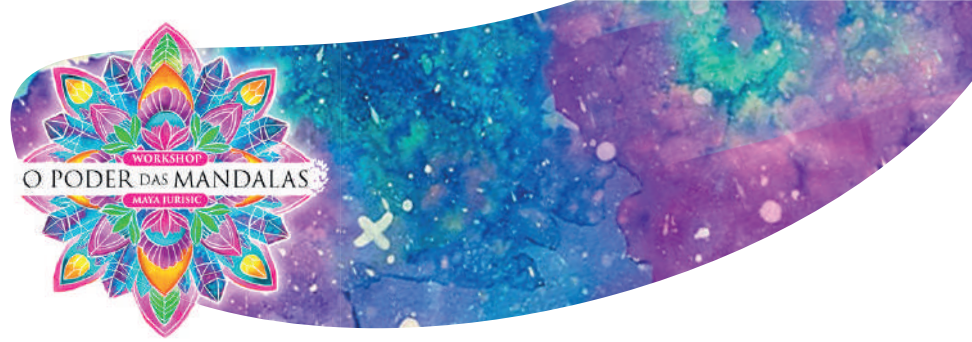
Essa é a cor representante do quinto chakra, o laríngeo, ou Vishuddha.

ÍNDIGO

A cor índigo – é um equilibrador de energias. Ampara o processo intuitivo, contribui para a limpeza e purificação de ambientes. É a cor da inspiração e do sossego infinito. Denota integridade, devoção, honestidade, sinceridade, espiritualidade e a vontade de ajudar os outros em um nível mais profundo da existência.

Vai em busca da cura e de significados mais profundos. É possível que ela também se relacione com experiências dolorosas e sentimentos de depressão, de perda ou de confusão.

Simboliza o sexto chakra, o chakra frontal ou Ajna.



VIOLETA

É considerada uma cor espiritual e mística, contribui para a transmutação de energia, para a integração e fortalece processos meditativos. É a cor da transcendência e da sensibilidade.

Pode representar também a inquietude, o sentimento de separação, de perseguição ou paranóia, bem como a necessidade de apoio emocional.

Em desequilíbrio pode incentivar o egocentrismo, a arrogância, autoritarismo ou fantasia excessiva.

É a cor que corresponde ao sétimo chakra, o coronário, ou Sahashara.

ROSA

A cor rosa remete ao afeto, ao amor e à união. É uma cor delicada que simboliza o romantismo, a inocência, o carinho, a suavidade, o acolhimento e a essência feminina.

Desenvolve ternura e é sensível ao reconhecimento da própria vulnerabilidade. Mas também pode representar o medo de expor-se, a necessidade de ser cuidado, a preocupação com o corpo e a própria imagem.

CINZA

A cor cinza é uma cor extremamente neutra, considerada fria. Que remete à reserva, seriedade, ao respeito, à obstinação e formalidade. Simboliza o equilíbrio dos opostos, a neutralidade, o meio-termo.



Em seu polo oposto espelha a ausência de emoção, a falta de imaginação, apatia, o convencionalismo e anonimato, as dúvidas, a inércia e a indiferença.

MARROM

Está relacionada à terra, sugere estabilidade, solidez e segurança, além de ressaltar aspectos naturais e saudáveis da vida terrena. Traz uma impressão rústica que pode sugerir aconchego, fertilidade e renúncia.

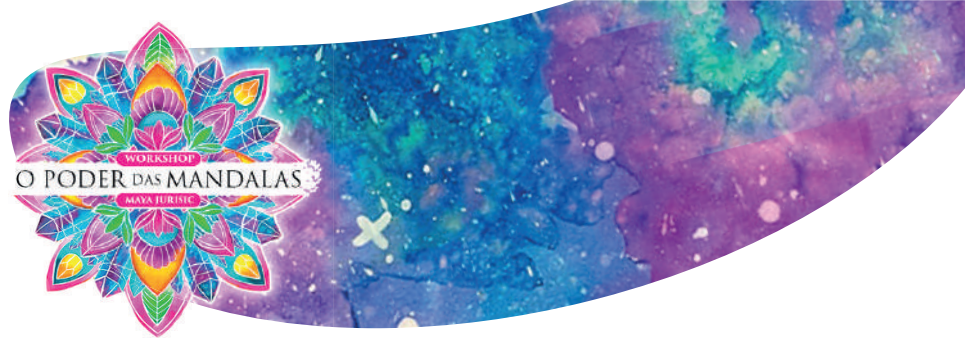
Também podemos ler como a importância dada às raízes, a família, ao lar e à companhia. No aspecto negativo, pode ser interpretada como insegurança, pouca auto-estima, sentimento de desvalorização e rejeição, ou um bloqueio de energia.

PRETO

Representa a tradição, a nobreza, o profissionalismo e a elegância. É uma cor autoritária, que pode representar a superioridade. E assim como o preto em trabalhos artísticos faz com que as outras cores pareçam mais vibrantes, ele também pode representar a escuridão interior que enriquece e dá profundidade à personalidade.

Pode indicar a fonte de energia original que dá início a tudo, que é abundante e inesgotável, ou pode estar ligada ao fim, onde tudo acaba, onde existe o mistério e a morte.

Também faz referência à tristeza, ao medo, à negatividade e à perda do que nos é familiar.



BRANCO

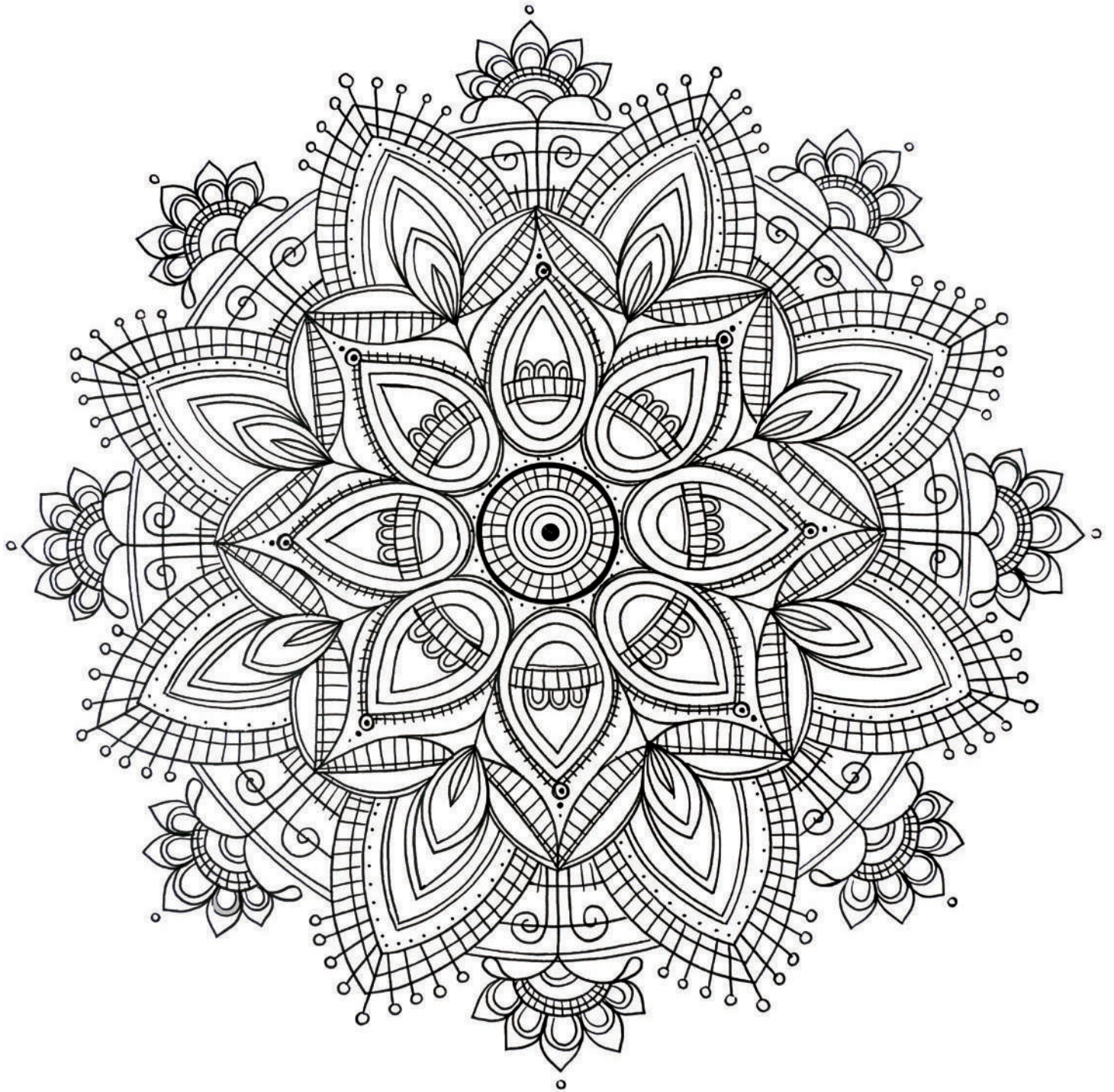
O branco é a cor que remete à pureza, à clareza e à paz. Costuma ser associado à inocência e a simplicidade, trazendo a sensação de honestidade.

Também podemos pensar nele como a integração de todas as cores do espectro do arco-íris, fazendo com que o espírito torne-se integrado em perfeito equilíbrio. Mas pode manifestar a perda de energia e um desafio à percepção de si próprio.

O branco nas Mandalas pode exprimir a idéia de luz.

As cores na Mandala são apenas ferramentas para auxiliar o processo de Autoconhecimento. Mas a palavra final que realmente vale é aquela que você sente e intui com a sua própria alma, que chega a partir da sua bagagem de experiências, de emoções e interpretações – mesmo que esta não tenha nada a ver com o que foi citado aqui.

Aproveite seu mergulho meditativo através da magia das cores, seja ele pelo ato de desenhar e pintar as Mandalas ou simplesmente por meio da observação e da contemplação!



Maya Jurisic



Passo 3

Depois de Colorir a sua segunda Mandala, gostaria que você se aprofundasse na leitura deste texto abaixo que fala do Despertar da Criança Interior.

Gostaria de reforçar que esse Despertar pode ser o ponto mais importante para alcançar nossos objetivos de evolução pessoal, organização do Caos Interior, ser menos ansiosx e estressadx, desenvolver a Criatividade...

Por isso te deixo aqui abaixo informações riquíssimas sobre esse Despertar, e também algumas dicas de exercícios antes de você ir para o nosso último desafio.

Despertar da Nossa Criança

A Criança Interior, presença que habita o nosso inconsciente e está o tempo todo conosco, é um dos arquétipos que mais se manifestam ao longo de nossa vida - mesmo que não percebamos.

Seus aspectos positivos são pureza, inocência, alegria, criatividade, amor e a sensibilidade que é tão própria da infância.

É a expressão da nossa própria criança, aquele ser que éramos quando pequenos. Puros, curiosos, criativos, sonhadores e totalmente abertos para a vida.



Por conta da inocência desse período nos tornamos verdadeiras "esponjas" e o que nos acontece nos marca profundamente.

Absorvemos tudo o que está ao nosso redor. Aceitamos tudo o que recebemos de braços abertos, pois ainda não temos uma série de partes de nós amadurecidas.

Assim, vamos aprendendo a enxergar o mundo de acordo com o que nos apresentam e formamos nossas crenças fundamentais.

Se temos um bom contato com o sentimento de amor, por exemplo, tendemos a desenvolver uma personalidade equilibrada, com maior autoestima e sensação de valor próprio.

Do contrário, ficamos propensos a ter diferentes desequilíbrios e manifestamos os aspectos negativos do arquétipo da Criança. Se as crenças geradas nessa fase forem contrárias ao nosso desenvolvimento saudável, tendemos a desenvolver baixa autoestima, carência, tristeza, agressividade, timidez exagerada, sensação de inadequação e outros incômodos.

A Importância de Acessarmos Nossa Criança Interior

Justamente por na infância formarmos as crenças que nos acompanham ao longo de toda nossa vida, descobrir quais elas são se torna um passo muito importante para ressignificar a forma como vivemos e enxergamos o mundo.

Muito disso, então, pode ser encontrado quando olhamos mais de perto e com dedicação para nossa Criança Interior.



Entrar em contato com ela se torna uma grande chave para nos aprofundarmos no Autoconhecimento.

Conforme crescemos, tendemos a esquecer que nossa Criança está ali e, principalmente, que precisa de cuidados.

.Ao olhar para o passado, na fase adulta, podemos até achar que as questões e mágoas da infância estão resolvidas e compreendidas.

Pode ter sido um jeito estranho com que falaram conosco, um desencontro com a mãe que nos fez pensar que ela havia nos abandonado, a dificuldade de encarar o primeiro dia na escola...

Porém a nossa Criança, então ferida, segue com essa dor por muito mais tempo do que imaginamos, e sempre chega o momento em que fica evidente a necessidade de olharmos para ela e a curarmos.

Essas dores existem por não ter sido atendida, de alguma forma, a nossa necessidade primordial: sentirmos que somos amados e aceitos profundamente como somos

Por isso é crucial olharmos para essa Criança e entendermos suas feridas e necessidades, pois uma infância mal compreendida e cuidada nos torna adultos infantis.

E as decisões que vamos tomando ao longo da vida acabam tendo a influência dos aspectos negativos do arquétipo da Criança devido ao medo e à dor que carregamos. Nos movemos pelo mundo com imaturidade e insegurança, vendo o que existe ao nosso redor como uma ameaça à nossa integridade.

Maya Jurisic



Portanto, é nosso papel, enquanto adultos, cuidar da nossa Criança, fazer prosperar o que há de melhor nela. Afinal, nós adultos temos toda a capacidade de oferecer amor à nossa própria Criança para que ela se sinta amada.

Além desse contato ser benéfico para nós mesmos. por meio dele podemos fazer Curas Sistêmicas em toda nossa família. Existe uma oportunidade muito clara de tomar a vida e a Criança nas nossas próprias mãos: podemos finalmente romper com os padrões negativos que estão há tanto tempo na nossa linhagem.

Assim, podemos permitir que nossa verdadeira Essência ressoe e viva de forma mais livre, não condicionada pelas dores do passado. E essa informação tão forte passará a fazer parte das nossas próximas gerações, pois quando nos libertamos, libertamos também os que vêm antes e depois de nós.

A partir dessas curas intensas, reconhecemos a Criança que está sempre dentro de nós. Por tanta pureza que ela carrega, guarda também uma chave super importante: a da nossa Felicidade.

Com uma simples pergunta a ela, por exemplo, como "O que te faz realmente feliz?", podemos encontrar a resposta que precisamos para dar os passos em direção a uma vida mais plena e conectada com a nossa Essência.

Então, quando nos integramos com ela e a curamos, se consolida dentro de nós uma fonte inesgotável de Alegria, Criatividade e vontade de Viver, Autoconfiança e Leveza.

O mundo ganha novas cores, a vida se torna uma aventura. Nosso olhar para a existência muda: passamos a querer desvendar o que encontramos pelo caminho, assim como as Crianças.

Maya Jurisic



As pessoas, os acontecimentos, a natureza, tudo fica mais interessante. Tudo guarda um segredo, tem uma mística. Magia que somente um coração puro sente e se deixa contagiar.

Como as Mandalas levam a esse Caminho

As Mandalas se tornam uma ferramenta poderosa para nos conectarmos com nossa Criança Interior pois nos servem como portas para o nosso Inconsciente, para onde pode acontecer esse resgate.

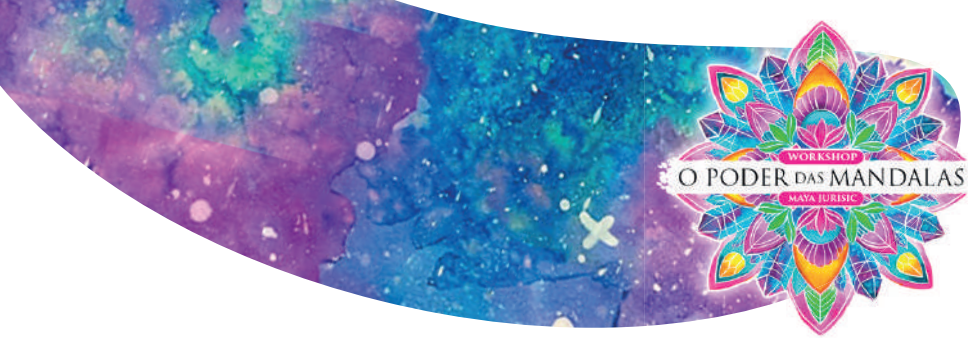
Nos conectamos com a Harmonia e Sabedoria infinitas do Universo através dos seus padrões que representam a Criação.

A partir disso, memórias muito antigas podem ser acessadas e reconhecidas. Sejam momentos em que a Criança foi muito feliz ou precisou de ajuda e, assim, podemos nos colocar à disposição para acompanhá-la em sua necessidade.

Além disso, devido às suas formas e cores as Mandalas nos apresentam um mundo lúdico, solo fértil onde nossa Criança pode se sentir mais à vontade para ser ela mesma, brincar de colorir, criar, expressar o que tem dentro de si, experimentar.

Então, a partir do trabalho com as Mandalas vamos nos alinhando, organizando internamente e criando um cenário favorável e seguro para nossa Criança se apresentar e permanecer ali, conosco, sabendo que está sendo vista, apreciada e levada em conta.

Maya Jurisic



Por isso, quando você for criar suas Mandalas, convide sua Criança para estar contigo e vá sentindo através dos desenhos e cores esse contato interno, o que ela está querendo te dizer.

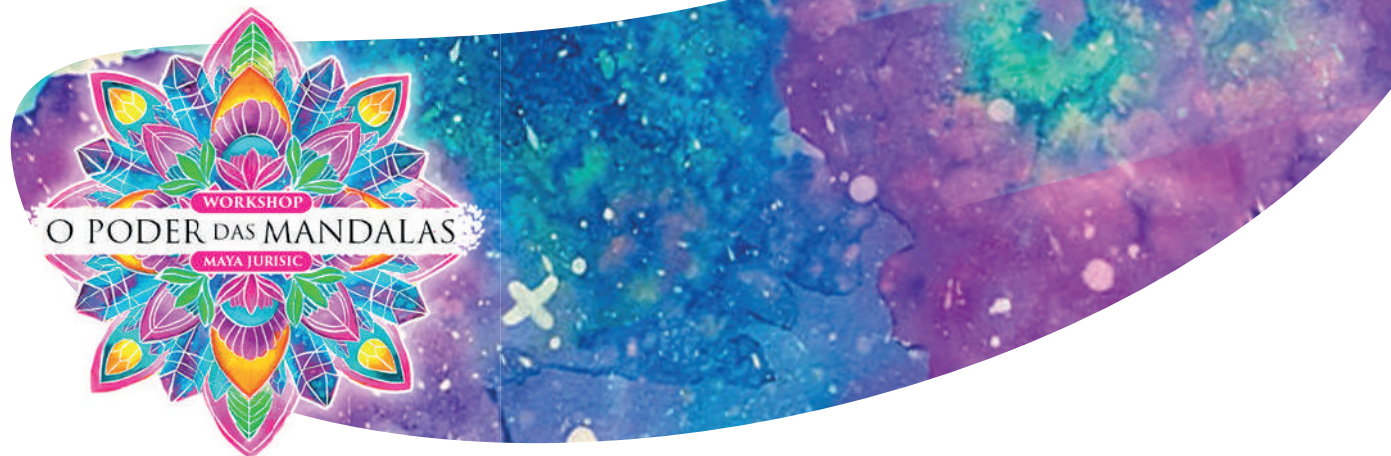
Para seguir em Conexão e Cura...

Estabelecer este contato com a Criança Interior é um trabalho de uma vida inteira. Quanto mais olhar para ela, mais irá curar o adulto que você é hoje.

Para isso, é preciso disposição e uma atitude interna de querer realmente recriar esse vínculo, de construir consigo mesmo um diálogo amoroso. Isso porque essa é a base fundamental para a construção de uma vida madura, o florescimento da Autoconfiança e Autoestima da forma mais plena possível.

Em todos os momentos podemos nos conectar à nossa Criança. Basta que a convidemos para nos acompanhar e fazer parte de nossa vida.

Maya Jurisic



Nem sempre o que emerge deste contato é prazeroso ou divertido. Podemos acessar conteúdos dolorosos... Porém é sempre muito importante atravessar o que vier. Com calma, paciência e compaixão podemos avançar de mãos dadas com a nossa Criança.

E além de nutrí-la com amor, carinho e compreensão, para que a Criança siga sendo sempre essa fonte de Alegria, Pureza e Criatividade, é muito importante brincarmos mais, darmos risada, permitir que a leveza e curiosidade pelas coisas voltem a estar conosco.

Esta será a receita perfeita para deixarmos fluir essa conexão tão linda e pura com o arquétipo que nos habita e, assim, ressignificar as dores do passado e romper com as crenças limitantes que seguem há gerações em nossa família.

Ao fazermos isso, nos damos a oportunidade de escrever uma nova história, um novo destino para nós mesmos e toda a nossa linhagem.

Maya Jurisic



Último passo

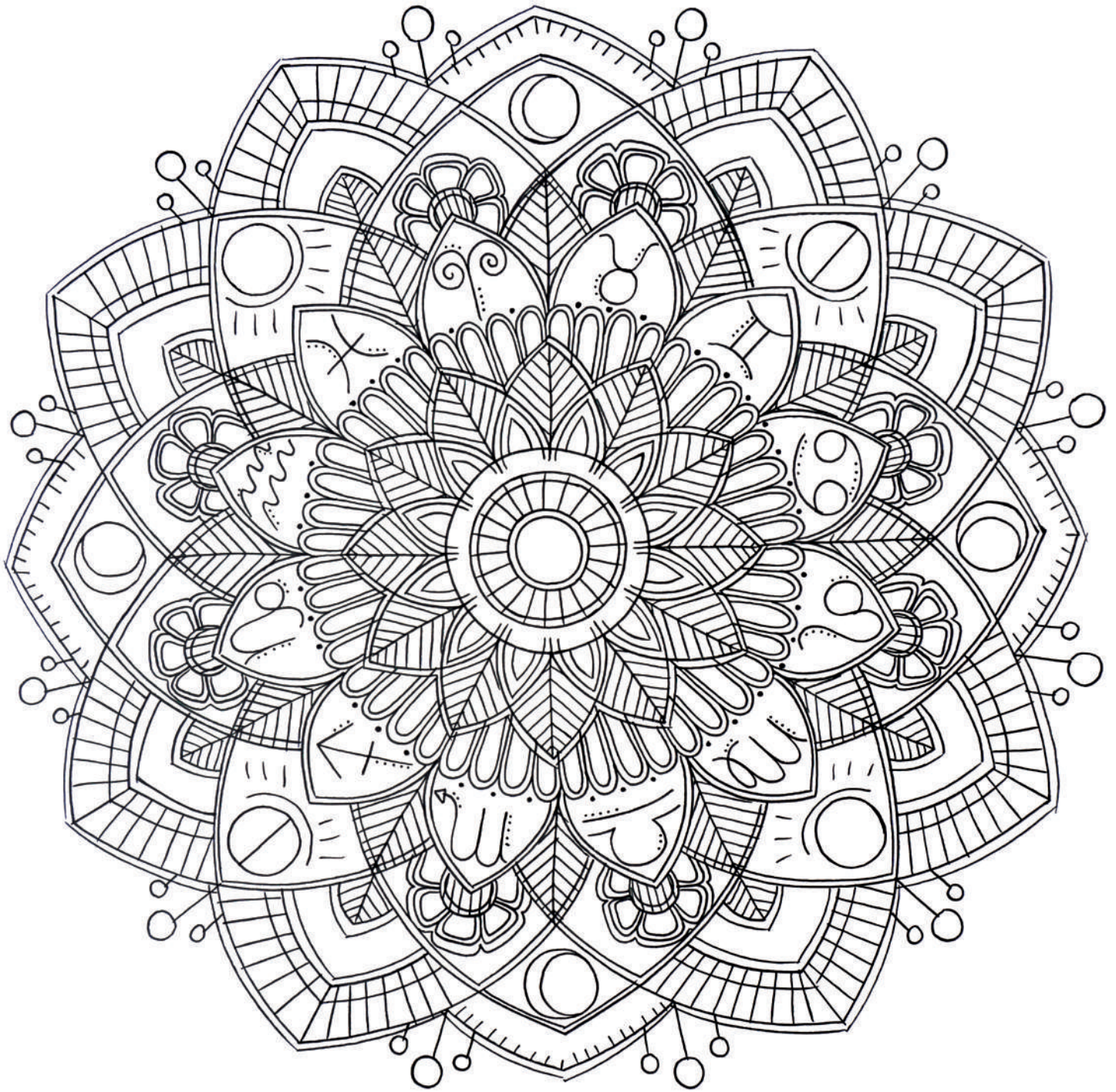
Agora que você compreendeu mais sobre o poder da sua Criança, deixarei aqui abaixo a última Mandala para Colorir.

Junte todas as informações importantes que foram passadas acima, se conecte com sua criança buscando leveza, sinta toda a Criatividade, amor, capacidade que existe dentro de você, e após Colorir comente nessa aula:

Como você se sentiu antes, quando não tinha muitas informações sobre as Mandalas

Como se sente neste momento que agora abrange mais Consciência e Presença. :)

Então vamos lá! Pronto(a) para esse último desafio?! :)



Maya Jurisic



Aula 2

O que são as Mandalas?

As Mandalas são imagens que nos organizam internamente por conta da harmonia de suas formas e cores. Circulares, se originam de um ponto central, se expandindo – ou desenvolvendo – para o seu entorno.

Em sânscrito a palavra Mandala significa “centro” ou “círculo”, e foi o tipo de trabalho escolhido pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung para desenvolver com seus pacientes.

Ele notou que o trabalho feito com a observação ou criação artística de Mandalas tinha o poder de harmonizar e equilibrar muito quem o fazia, o que popularizou a técnica.

E toda Mandala se inicia do centro para fora, se utilizando do Ponto como início de tudo. Afinal, o ponto simboliza a unidade, a totalidade: o centro.

Podemos dizer que, enquanto a lei do mundo é o movimento, a lei do centro é a quietude, o equilíbrio. E quando estamos angustiados, confusos, agitados, tendemos a estar bem insatisfeitos. Porém, quando encontramos nosso centro, nos livramos da insatisfação – pois encontramos o nosso ponto de equilíbrio.

Deu para perceber quão potentes as Mandalas podem ser, não é? Ao contrário do que muitos podem pensar, elas não são apenas um desenho. São uma ferramenta de poder para que cheguemos de forma gentil e Consciente a este exato ponto: o nosso centro.



Isso se dá justamente pelo fato delas se moldarem às nossas necessidades emocionais e energéticas. Assim, vivenciamos esse processo de criação ou pintura de acordo com a nossa visão de mundo.

Mas, afinal, qual a sua origem?

A origem das Mandalas

Antes de continuar, gostaria de frisar que as Mandalas nada têm a ver com alguma religião em si: elas são uma ferramenta que a própria natureza nos proporciona para encontrar a sabedoria que existe dentro de cada um de nós.

Os círculos aparecem muito cedo na história da humanidade. Em antigos entalhes rupestres e cavernas pré-históricas na África, Europa e América do Norte já se pode notar o uso dos círculos construídos com detalhes que se assemelhavam muito a uma Mandala.

Pode-se dizer, até, que essas imagens circulares já eram exatamente uma Mandala como uma antiga forma de manifestação arquetípica. Porém, por mais que tentemos compreender, ainda são imagens que estão muito além do alcance do nosso entendimento.

Mais tarde as Mandalas foram popularizadas na Índia através do Hinduísmo e do Budismo, pois diferentes culturas utilizavam-na e continuam utilizando como ferramenta de poder e de meditação – afinal, elas são reconhecidas por seu potencial espiritual.



Apesar de estar bem presente na cultura Oriental, a Mandala também era utilizada por indígenas norte americanos em práticas de oração, meditação e cura.

Os índios Navajos, por exemplo, criam suas Mandalas em um ritual incrível. Elas são desenvolvidas na areia e através da própria natureza são desmanchadas para demonstrar o desapego e a impermanência da vida.

Apesar de as destruírem materialmente, elas já se uniram ao homem, mudando somente de nível: do material para o Espiritual.

Já no Tibet, por exemplo, algumas Mandalas não são destruídas, mas sim levadas a lugares sagrados servindo como ferramenta de meditação, beneficiando outras pessoas além de quem as criou.

Benefícios das Mandalas

A pintura, criação e observação das Mandalas vêm sido praticadas como atividades terapêuticas. Elas agem diretamente sobre nossos aspectos físicos, emocionais, energéticos e espirituais.

No campo físico, ela nos auxilia como uma poderosa ferramenta anti-stress promovendo bem estar e relaxamento.

No aspecto emocional, trabalham acessando nosso inconsciente, trazendo à tona lembranças que vão sendo preparadas e se tornam prontas para serem reconhecidas, curadas e integradas à nossa realidade.



Energética e espiritualmente, trabalham como um talismã de proteção onde a vida ou energia que habita dentro desse círculo contendo o nosso sagrado, nos lembra da nossa Essência, do nosso poder pessoal. Isso vai elevando a nossa vibração energética e conseqüentemente trabalhando diretamente na nossa Alma e Aura.

Agora que você já entendeu o que as Mandalas são, conto 4 dos benefícios que vêm trazendo muita transformação positiva para mim e para meus alunos.

1. Redução do Estresse e Ansiedade

A vida moderna, sempre corrida, acaba fazendo com que doses altas e constantes de hormônios do estresse sejam liberados no nosso organismo. Estes hormônios são chamados cortisol e adrenalina – que causam a agitação e, principalmente, a Ansiedade.

Porém, pesquisadores do Davis Center for Mind and Brain, da Universidade da Califórnia, constataram através de estudos e medições que o trabalho com as Mandalas – seja a criação delas ou simplesmente sua contemplação – tem a capacidade de reduzir significativamente os níveis destes hormônios em nós.

A pesquisa foi feita antes e depois de um grupo de voluntários trabalhar com as Mandalas. Os pesquisadores observaram seus níveis de hormônios adrenalina, cortisol e endorfinas. Ao final dele, os do estresse estavam mais baixos e os de endorfina (hormônio do bem estar), mais altos.



Alguns outros estudos apontam que ela ajuda a regularizar a pressão arterial, justamente pelo fato de estimular estes hormônios que auxiliam no controle tanto da Ansiedade, como do nosso sono – o que é importantíssimo para termos uma vida de qualidade.

Com o estresse e a ansiedade diminuindo surgem a Paciência e a Paz mental e de Espírito. Vamos sentindo que nossa Presença aumenta em cada momento da nossa vida, o que nos ajuda muito a seguir adiante de forma mais plena.

2. Organização Interna

As Mandalas nos ajudam a organizar nossa mente e pensamento.

Por meio delas podemos manter a ordem mental por mais tempo. Nossos pensamentos são mais facilmente organizados e nossa mente trabalha de forma mais equilibrada quando estamos presentes no momento da criação.

Muitas vezes perdemos nossa paz mental, e com as Mandalas podemos reestruturá-la. Elas atuam de maneira dupla nos mostrando o que não conseguíamos observar anteriormente e restabelecendo o que foi perdido em meio à confusão mental.

Se não nos percebemos, acabamos nos desconectando de muitas coisas importantes para ter um pensamento saudável. Isso faz com que nossas atitudes muitas vezes não sejam exatamente aquilo que queremos transmitir.



Porém, quando iniciamos a Autoterapia com as Mandalas, conseguimos voltar ao nosso eixo, ao nosso ponto de Equilíbrio, levando assim mais clareza aos nossos pensamentos e conseqüentemente às atitudes e decisões que precisamos tomar.

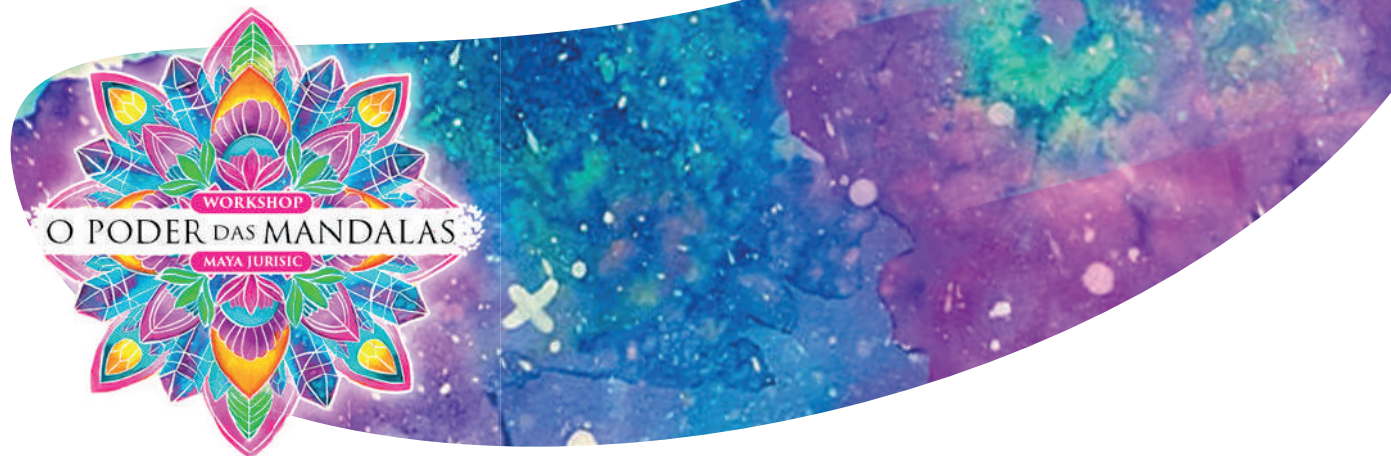
Isso facilita muito a forma com que lidamos com os nossos problemas e com os desafios que a vida nos coloca, pois essa transparência nos faz enxergar a raiz dessas situações.

Além disso, entramos em contato com a nossa Intuição com mais facilidade, e assim podemos ter mais Clareza de qual caminho devemos seguir e, também, como encontrar o nosso Propósito de vida.

3. Concentração e Foco

Concentração é direcionar o nosso foco para um único ponto, trazendo Presença e Entrega para aquilo que estamos desenvolvendo. Esse é um dos fortes benefícios que as Mandalas nos proporcionam.

Expressar-se através da Arte é uma ferramenta importante no desenvolvimento da memória e da concentração, pois nos faz lidar com várias competências ao mesmo tempo. Ao fazer uma Mandala, por exemplo, exercitamos nossas capacidades motora, criativa e visual – sem perder o Foco.



A Mandala nos ajuda na organização mental, movimentando toda a fluidez do nosso interior e nos colocando nos "eixos" através da Meditação Ativa. Com a diminuição do campo circular da visão, a Mandala nos restringe até o seu centro, fortalecendo o Foco e ajudando em uma maior Concentração.

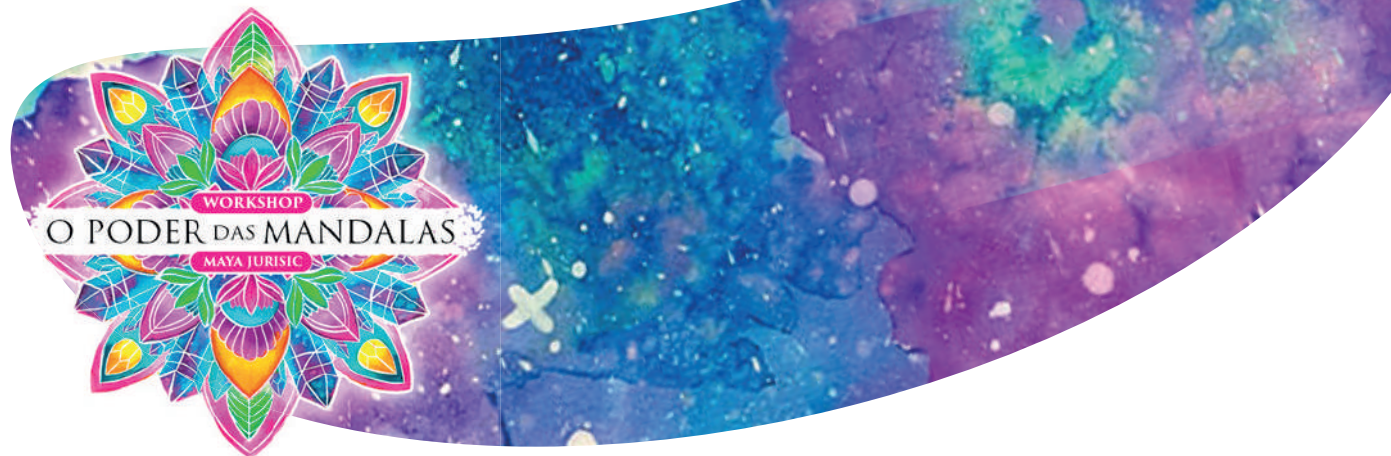
Quando nos concentramos nesse momento de Autoterapia, vamos encontrando o nosso Equilíbrio, o que nos proporciona a reorganização de nossas ideias.

4. Desenvolvimento da Autoconfiança

A Autoconfiança é sentir-se confortável na própria pele. Tomar nossas decisões independentemente do que as pessoas irão dizer, entendendo que nossa tarefa é seguir nosso caminho livres do peso de agradar a todos.

Conforme nos aprofundamos no processo com as Mandalas, vamos identificando o que faz sentido realmente para nós, o que nós somos e desejamos. Isso vem do contato com a nossa Intuição, que aflora junto da Criatividade.

Essa combinação nos gera cada vez mais Autoconfiança. Com o potencial criativo, entendemos que somos capazes de solucionar os dilemas que vivemos, pois temos um enorme poder de Transformação.



Vai desaparecendo a necessidade de corresponder às expectativas alheias e surgindo uma satisfação com a forma como somos. O Amor próprio desponta, assim como a Autoaceitação e a capacidade de enxergar e usufruir das nossas qualidades.

Dessa forma, tudo o que não nos satisfaz pode ser melhorado, mas a partir de uma vontade genuína, que nos leva na direção em que devemos caminhar.

Como consequência, não só nos sentimos mais livres como também compreendemos que as outras pessoas vivem seus processos e têm seu próprio tempo de compreensão das coisas. Então, libertamos a nós mesmos e aos outros também.

Além dos Benefícios citados acima, as Mandalas estimulam nossa imaginação e Criatividade, melhorando muito nosso humor. Desenvolvem nossa paciência e raciocínio, auxiliam nos exercícios de Consciência Plena e trazem mais Presença para nossa vida.

Todas essas qualidades se tornam reflexo do Despertar da Criança Interior, um dos maiores Benefícios que as Mandalas nos trazem - e que vocês já viram na Aula Secreta.



Foi também cientificamente provado que o relacionamento com as Mandalas tem o poder de agradar ambos os lados do nosso cérebro, esquerdo e direito. O lado esquerdo é responsável por nossa parte racional e cognitiva, que nos faz pensar e analisar. Já o nosso lado direito é o mais criativo, responsável pelas conexões e associações com os sentimentos.

Em um trabalho com as Mandalas, o lado esquerdo se alimenta das partes individuais da imagem, dos elementos, traços e detalhes. Já nosso lado direito observa a Mandala de acordo com seu crescimento, normalmente do centro para fora.

Nosso cérebro se encontra feliz enquanto desenhemos Mandalas, além de proporcionar uma experiência meditativa, a qual nos traz a conexão com a nossa essência.

Enquanto estamos criando, pintando ou contemplando uma Mandala, quanto mais nos abirmos para a Potência intrínseca delas, mais deixamos aparecer o que cada uma tem para nos mostrar. E isso é muito poderoso, pois nos proporciona um momento de muita profundidade, insights e harmonia interior.

Com elas, evoluímos e nos desenvolvemos ora de forma perceptível, ora sem nem notar – mas a transformação sempre está acontecendo.

Espero que tenham gostado dessas informações tão importantes sobre esse Universo fantástico.

Com Amor e Magia,

Maya Jurisic