

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO**

**Processos de significação em estados ampliados de consciência dentro  
de uma abordagem transdisciplinar holística: Estudo de caso com  
crianças de uma escola pública de Porto Alegre**

**Jeverson Rogério Costa Reichow**

**Porto Alegre**

**2002**

**Jeverson Rogério Costa Reichow**

**Processos de significação em estados ampliados de consciência dentro  
de uma abordagem transdisciplinar holística: Estudo de caso com  
crianças de uma escola pública de Porto Alegre**

Dissertação apresentada ao Programa  
de Pós-Graduação em Educação da  
Faculdade de Educação da  
Universidade Federal do Rio Grande do  
Sul, para obtenção do título de Mestre  
em Educação.

Orientadora:

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Dinorá Fraga da Silva

**Porto Alegre**

**2002**

**A**os meus Mestres Espirituais que, desde sempre, estão comigo orientando com amor, sabedoria e tolerância, meus pensamentos, sentimentos e ações, inspirando minhas intuições e cada palavra aqui escrita.

A meus pais pela oportunidade de encarnar e realizar minha missão.

A Elenice, minha esposa, por ser um foco de luz a iluminar minha caminhada.

As minhas filhas queridas, Juliana, Irina, e Verena, pela paciência durante minha ausência e pelos sorrisos nos momentos de encontro.

## AGRADECIMENTOS

Quero expressar minha gratidão em primeiro lugar a todas as crianças que fizeram parte da construção deste trabalho e à direção e a todos os professores e funcionários da Escola Matias de Albuquerque pela confiança, disponibilidade e entrega que manifestaram. Também desejo agradecer aos professores das outras escolas em que realizei vivências e palestras sobre a Educação da Consciência.

Aos colegas e facilitadores da UNIPAZ-SUL por sua humildade e sabedoria, especialmente à Lia Diskin, Roberto Crema, Pierre Weil, Stanley Krippner, Harbans Lal Arora e Amit Goswami por sua contribuição direta ou indireta neste trabalho. À Gislaine D'Assumpção por sua confiança, colaboração e ensinamentos sobre a interpretação das mandalas.

Aos colegas, professores e alunos do Programa de Pós-Graduação em Educação pelo companheirismo, jantares, cheiros e risos. Especialmente à Dinorá Fraga da Silva, minha querida amiga de tantas existências e orientadora, por acreditar no meu sonho, por sonhar junto, pela atitude de respeito diante das diferenças e pelo amor com que realiza seu trabalho.

À Gisele Braga pela tradução, à Kátia Reichow, minha irmã, e à Juliana Reichow pela revisão.

E a todos os seres com quem partilhei esta existência até agora e que, por existirem, se fazem presentes nesse trabalho.

**A** lei do mundo é o movimento, a lei do centro é a quietude.

Viver no mundo é movimento, atividade, dança. Nossa vida é um dançar constante ao redor do centro, um incessante circundar o Uno invisível ao qual nós – tal como círculo – devemos nossa existência. Vivemos do ponto central – ainda que não o possamos perceber – e temos saudade dele. O círculo não pode esquecer sua origem – também nós sentimos saudades do paraíso. Fazemos tudo o que fazemos porque estamos à procura do centro, do nosso centro, *do* centro.

(Thorwald Dethlefsen)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Da obra de Rüdiger Dahlke, p. 6

## SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	7
LISTA DE MANDALAS .....	8
RESUMO.....	9
ABSTRACT .....	10
A JORNADA RUMO À SABEDORIA INTERIOR.....	12
A CONSCIÊNCIA EM EXPANSÃO .....	18
1.1. Conceitos decorrentes .....	23
1.1.1. Estados Ampliados de Consciência.....	23
1.1.2. Transdisciplinaridade .....	25
1.1.3. Níveis de Realidade.....	27
1.1.4. Lógica do Terceiro Incluído.....	28
1.1.5. Complexidade .....	30
A MANDALA COMO LINGUAGEM .....	37
ABRINDO OS PORTAIS DA CONSCIÊNCIA.....	50
3.1. Exercícios de Relaxamento .....	51
3.2. Meditação .....	52
3.3. Exercícios de Visualização Dirigida .....	53
3.4. Desenho de Mandalas .....	54
3.5. Encontros vivenciais realizados.....	56
A RESPEITO DO MÉTODO .....	69
4.1. Compreensão .....	71
4.2. Interpretação.....	72
DESVENDANDO UNIVERSOS SIMBÓLICOS.....	75
A EDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA .....	104
ANEXO .....	109
FONTES ICONOGRÁFICAS .....	116
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	118

## LISTA DE FIGURAS

1. Minha esposa e minha sogra.....	31
2. As quatro funções da consciência.....	33
3. Os chakras e as cores.....	40
4. A mandala de cura dos navajos.....	42
5. Roda da Cura.....	43
6. A Jornada do Peregrino de John Bunyan .....	44
7. A transcendência espiritual de Maomé.....	44
8. Planta baixa do templo de Borobudur .....	45
9. Mandala tibetana.....	46
10. O labirinto da Catedral de Chartres.....	46
11. Rosácea da Catedral de Notre Dame.....	47
12. Mandalas antigas e modernas.....	49
13. Modelo de folha para mandala.....	57
14. Monge em oração.....	91
15. Faraó Tutancâmon e o disco solar.....	92
16. Pratik.....	93

## LISTA DE MANDALAS

1. Círculo verde.....	79
2. Círculo em dois tons de verde.....	80
3. Cristal de Ametista.....	82
4. Montanha verde e Arco-íris.....	84
5. Coração dentro do sol.....	87
6. Coração transpassado.....	90
7. Borboletas e pássaros.....	95
8. Meio círculo escuro.....	98
9. Três pássaros.....	101
10. Sol violeta.....	103

## RESUMO

Esta dissertação aborda os processos de significação em estados ampliados de consciência desde de uma perspectiva transdisciplinar holística em um estudo de caso com crianças de uma escola pública de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul.

O trabalho tem como referência teórica principal a psicologia transpessoal e as experiências em estados ampliados de consciência que possibilitam a vivência transpessoal. Considera o ser humano como multidimensional cuja consciência se expressa através de quatro funções: pensamento, sentimento, sensação e intuição.

Para a ampliação da consciência foram utilizados métodos reconhecidos pela psicologia transpessoal, no caso, a meditação, o relaxamento, a visualização dirigida e o desenho de mandalas.

As mandalas foram a linguagem escolhida para a expressão das significações produzidas durante os estados ampliados de consciência. O método fenomenológico utilizado permitiu revelar que símbolos do inconsciente coletivo emergem para a consciência durante vivências em estados ampliados de consciência. A partir da interpretação reiteramos o entendimento de que existe dentro de cada ser humano uma fonte de sabedoria que está para além dos limites da personalidade, o que corresponde às pesquisas de outros exploradores da consciência humana (Wilber, Grof, Weil).

Concluimos o trabalho apresentando o Projeto da Educação da Consciência, o qual se constitui numa proposta de educação da consciência humana em sua multidimensionalidade para a plena manifestação do ser.

## **ABSTRACT**

This dissertation approaches the signification processes in extended states of consciousness from a holistic transdisciplinary perspective in a case study with children attending a public school in Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

The work has the transpersonal psychology and the experiences in extended states of consciousness, which enable the transpersonal experience, as its main theoretical reference. The human being is considered as multidimensional, a being whose consciousness is expressed through four functions: thinking, feeling, sensation and intuition.

In order to extend the consciousness, methods recognized by transpersonal psychology, in this case, meditation, relaxation, directed visualization and the drawing of mandalas have been used.

The mandalas were the language chosen to express the signification produced during the extended states of consciousness. The phenomenological method used allowed the revealing of the fact that symbols from the collective unconscious emerge to the consciousness during transpersonal experiences in extended states of consciousness. From the interpretation, we reaffirm the understanding that there is, inside each human being, a source of knowledge that is beyond the limits of personality, which corresponds to the researches of other explorers of the human consciousness (Wilber, Grof, Weil).

We conclude the work by presenting the Consciousness Education Project, which is a proposal for the education of the human consciousness in its multidimensionality, aiming at the full manifestation of the being.

Uma criança se encontra em seu ambiente natural entre as flores e os pássaros. Aí pode mais facilmente expressar a oculta riqueza de seus talentos individuais. A verdadeira educação não é injetada à força desde fontes exteriores. Ao contrário, ajuda a trazer à superfície a infinita reserva de sabedoria interior.

Rabindranath Tagore<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Da obra de Paramahansa Yogananda, Autobiografia de um iogue, 2001, p 290.

## A JORNADA RUMO À SABEDORIA INTERIOR

Este trabalho é fruto de minha própria história, de minhas crenças, de minhas buscas, de meus encontros (e desencontros) sincrônicos com os eventos quânticos que minha própria consciência atraiu.

Tudo o que está aqui escrito passou pelo filtro de minha mente e das minhas emoções. Escolhi cada palavra por acreditar que melhor exprime o que estou sentindo no meu íntimo, no mais profundo nível do meu ser. Cada pensamento, idéia, sentimento é tão verdadeiro quanto eu mesmo. Não uma verdade absoluta, mas relativa, de acordo como eu a percebo da posição onde me encontro no tempo e no espaço e na dimensão de minha consciência.

Uma coisa é importante salientar: existe aqui contida uma busca. A busca pelo ‘que’ de mistério que habita em cada um de nós. Existe a clara intenção de dar uma olhadela naquilo que está por detrás do Véu de Maya<sup>3</sup> que nos separa da percepção daquilo que de fato nos envolve e, ao mesmo tempo, somos parte inseparável. Durante as aulas de semiótica com minha orientadora, nós debatíamos sobre qual a melhor linguagem para compreender os fenômenos subjetivos experimentados durante os estados ampliados de consciência. Sabíamos que o conteúdo de cada vivência era importantíssimo, mas como expressar, numa linguagem puramente técnico-científica, sentimentos, sensações e intuições? Pensamos que nesse processo de atribuir significações era necessária uma linguagem transemiótica, isto é, que possibilitasse a tradução de uma forma de expressão para outra e que, nessa passagem, possibilitasse a

produção de uma gama mais rica de significações - cores que se transformam em sons, formas que se traduzem entre si, palavras que se traduzem em formas e cores e sons, etc.

Nestes últimos dezesseis anos venho descobrindo, através de estudos e vivências, que o ser humano é muito mais do que pensávamos que era ou, pelo menos, muito mais do que me foi dito que ele era em todas as escolas formais que frequentei. É como se nos tivessem feito acreditar que o mundo era algo que de fato não é. As dimensões sutis e misteriosas do mundo, a dimensão sincrônica e transpessoal, foram retiradas, ficando apenas o concreto, o mensurável, o visível do mundo. Este trabalho tem a intenção de resgatar o invisível, o oculto que existe no mundo e em todos nós. O que nos é comum no mundo da consciência transpessoal.

A ampliação de nossa consciência nos leva a perceber dimensões até então ocultas em nós mesmos e no mundo e, mais ainda, nos permite compreender a linguagem que une todas as coisas; uma linguagem energética sutil, vibracional, que flui por ondas que transcendem o espaço-tempo, que transcendem o indivíduo, mostrando claramente a ordem implícita<sup>4</sup> por detrás do mundo que nos foi dito real. O ser humano se revê como um ser multidimensional, que para Silva (1998, p. 8) significa “uma dimensão energética de ordem vibracional, de natureza contínua e sutil, enquanto que sua manifestação é de ordem do plano das formas materiais, logo descontínua e fragmentada.”

A pesquisa de campo foi realizada na Escola Estadual de Ensino Fundamental Matias de Albuquerque, localizada na Av. Juca Batista 3450, na zona sul de Porto Alegre. Foi uma turma escolhida da 1ª série da escola, composta de 27 crianças, com idades variando entre 7 e 11 anos. O nome das crianças foi propositalmente retirado das mandalas porque, como o desenho de mandalas é um método projetivo e cada mandala pode ser interpretada de maneiras diferentes, entendeu-se que era necessário preservar a identidade de cada criança. Além disso, como a questão central do trabalho são as significações produzidas pelas crianças durante as vivências em estados ampliados de consciência e, partindo do pressuposto de que o conhecimento transpessoal está presente no inconsciente coletivo da humanidade e, sendo assim, pode ser acessado por qualquer

---

<sup>3</sup> Ilusão cósmica; literalmente, “o medidor”. *Maya*, poder mágico na criação, faz com que aparentemente se apresentem limitações e divisões no Imensurável e Indizível. (Yogananda, 2001, p.49)

pessoa através da ampliação da consciência, independentemente da sua origem e história socio-cultural, entende-se que esse trabalho poderia ser realizado em qualquer escola. Por esses motivos procurou-se então preservar, sempre que possível, a identidade dos sujeitos da pesquisa.

Na primeiro capítulo do trabalho apresento um histórico do desenvolvimento da psicologia moderna e das bases do estudo da consciência humana. Procuro mostrar a evolução que ocorreu na visão sobre o que é a consciência e esclarecer conceitos importantes que dizem respeito ao transpessoal, ao transdisciplinar e à visão holística. E, acima de tudo, mostrar as possibilidades de percepção do real a partir dos estados ampliados de consciência.

No capítulo seguinte discorro sobre os diversos usos da mandala através do tempo. Neste capítulo a mandala é apresentada como um caminho que leva à transcendência, ao encontro com o espírito e, também, como um instrumento que propicia o encontro com o *Self* no sentido junguiano. Durante a narrativa é possível perceber que a mandala foi e é utilizada por todas as culturas de todos os tempos, tanto na forma ritual quanto de forma espontânea, numa busca de integração daquelas dimensões inconscientes de nossa psique.

No terceiro capítulo apresento o método e as tecnologias do sagrado que foram utilizadas no trabalho para provocar estados ampliados de consciência e descrevo também as dinâmicas realizadas em cada encontro vivencial com as crianças da escola.

No próximo capítulo apresento as bases teóricas do método hermenêutico-fenomenológico o qual foi utilizado na compreensão e interpretação das mandalas

No quinto capítulo passo ao processo de interpretação e compreensão das mandalas. Nesse momento chamo a atenção do leitor para que fique aberto e perceba que um universo dimensional se abre através das mandalas e para a riqueza simbólica que surge dentro de cada círculo. A interpretação das mandalas mostra algo maravilhoso. De maneira bastante evidente podemos perceber que existe, em algum nível, dentro de cada um de nós, uma fonte infinita de conhecimento que está aí, sempre disponível para explorarmos de forma criativa e consciente. A cada mandala que eu interpretava e buscava compreender era impossível não me arrepiar, constatando que

---

<sup>4</sup> Ordem implícita ou implicada é um conceito criado por David Bohm. A totalidade e a ordem implicada: uma nova percepção da realidade. São Paulo: Cultrix, 1992.

daqueles desenhos tão simples emergiam imagens que muitas vezes já haviam sido criadas e descritas pela humanidade. Era como se um grande banco de dados cósmico estivesse sendo acessado.

E, por último mas não menos importante, relato um pouco do meu aprendizado e da proposta que estou trazendo como forma de contribuição social que, no meu entender, é tão importante neste momento histórico que estamos vivendo, no qual a humanidade precisa encontrar alternativas viáveis e urgentes para continuar seu desenvolvimento de forma sustentável e pacífica, integrada com o meio ambiente e consciente de que somos seres espirituais numa jornada humana. Essa proposta foi idealizada e colocada em prática a partir das observações e vivências realizadas nas escolas durante estes dois últimos anos. É o Projeto Educação da Consciência.

No anexo, apresento o Projeto Educação da Consciência, ao qual me referi anteriormente e que foi aplicado em algumas escolas da rede pública de Porto Alegre. Quero ressaltar que o projeto não é um sistema fechado, pronto, acabado, mas um trabalho que está acontecendo e, com toda a certeza, necessita ser revisado, ampliado. Isso está acontecendo à medida que os participantes do mesmo vão acrescentando suas contribuições e a partir de minhas próprias pesquisas e reflexões.

Durante meu trabalho de campo, encontrei algumas dificuldades. Entendo que as mesmas fazem parte da caminhada. A superação destas dificuldades despertou em mim a vontade de criar algo novo, de ir além daquilo que estava estabelecido e dado como certo. Assim, quando comecei a realizar as vivências com as crianças, pretendia despertar em todas a consciência holística. Nesse sentido, primeiro tentei vivências que envolveram o brincar em grupo, o contato com o outro, o fazer junto, a colaboração.

Uma vez, bem no início da pesquisa, durante uma vivência, pedi que levantassem a mão esquerda. Para minha surpresa, a maioria não sabia qual era sua mão esquerda. Fiquei impactado e pensativo. Ao chegar em casa naquele dia pedi à minha filha de três anos que me mostrasse sua mão esquerda. Ela prontamente levantou-a. Pedi então que mostrasse seu olho esquerdo, orelha direita, pé esquerdo, etc. Ela acertou tudo. Percebi que havia algo de errado lá na escola. Fiquei pensando como é que aquelas crianças poderiam se alfabetizar se não conheciam nem seu próprio corpo. Será que a consciência corporal não teria que existir antes disso?

Surgiu então outro questionamento: como seria para elas expressar suas percepções através da linguagem falada? Nas primeiras vivências ficou bastante

evidente que eu não poderia esperar que elas expressassem pela fala o que estava ocorrendo em seu interior de forma tão intensa. Diante desse impasse, optei então pelo desenho de mandalas.

O desenho é uma linguagem que todas as crianças adoram. A combinação final das vivências ficou assim: relaxamento, visualização e desenho de mandalas. A cada vivência, cada uma fazia pelo menos uma mandala. Depois de algumas vivências eu já tinha algumas dezenas de mandalas e um riquíssimo material para trabalhar. Nessas mandalas, pude confirmar a existência de um mundo que eu sabia existir por anos de trabalho com pessoas utilizando a psicologia transpessoal e os estados ampliados de consciência, pesquisando o trabalho de outros viajantes da consciência que há milhares de anos navegam pelas dimensões da consciência humana.

As experiências com as crianças e professores na escola em que realizei esta pesquisa mostraram-me que, para além de qualquer técnica ou teoria, existe uma linguagem que todos compreendem e que é fruto de uma profunda ampliação da consciência. A filosofia tântrica<sup>5</sup> nos ensina que, além dos níveis físico, emocional e mental, existem níveis ainda mais sutis de consciência que nos permitem perceber que, para além de todas as aparências, existe uma dimensão em que todos nos percebemos fazendo parte do todo, sem separações. Na minha pesquisa descobri que, quando ampliamos nossa consciência até o nível da alma ou o nível do amor incondicional, podemos sentir essa unidade fundamental entre todas as coisas e, principalmente, a ligação amorosa entre todos os seres vivos.

---

<sup>5</sup> Avadhu'tika A'nandamitra A'caria. Meditação e os segredos da mente. Porto Alegre: Ananda Marga, 2000.

Não tenho nenhuma dúvida de que a maioria das pessoas vivem, seja física, intelectual ou moralmente, num círculo deveras restrito do seu ser potencial. Elas usam uma parcela ínfima da sua consciência possível... mais ou menos como o homem que adquire o hábito de usar e de mover, de todo o seu organismo físico, apenas o dedo mínimo... Todos nós temos reservatórios de vida a serem aproveitados, com que sequer sonhamos.

William James<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Da obra de Roger N. Walsh M.D., Ph.D. e Frances Vaughan Ph.D. (orgs.), Além do ego: dimensões transpessoais em psicologia, p. 9

## A CONSCIÊNCIA EM EXPANSÃO

Começarei com um resumo da história da psicologia como ciência para melhor situar a psicologia transpessoal neste contexto histórico, retratando sua importância e ressaltando os pontos em que houve avanços e/ou rupturas. A partir daí, outros conceitos são eleitos como decorrentes e necessários ao trabalho com a expansão da consciência, em Educação. São eles – estado ampliado de consciência, transdisciplinaridade, a lógica do terceiro incluído, níveis de realidade e complexidade. A explicitação desses conceitos é fundamental para a compreensão teórica do trabalho como um todo e para a interpretação das mandalas em nível individual. Eles ajudam a clarificar a dinâmica todo/partes.

Podemos dizer que houve, historicamente falando, quatro grandes revoluções na psicologia. Crema (1985, p. 19) relata que:

As duas primeiras revoluções, o Behaviorismo e a Psicanálise, surgiram aproximadamente ao mesmo tempo, nas primeiras décadas do século XX, como reações à Psicologia que predominou no final do século XIX e que enfatizava a consciência, a vontade e o método introspectivo.

A primeira revolução é conhecida como Behaviorismo, o qual foi fundado por Watson, tendo sido inspirado na escola de reflexologia de Pavlov. Propunha-se a evidenciar as leis da conduta humana, baseada na observação e na pesquisa experimental do comportamento humano e animal. Nas palavras de Crema (1985, p. 19) “como uma conspiração explícita à Psicologia da Consciência, os behavioristas jogaram a *mente* na lata de lixo, banindo-a como ‘ficção explanatória’, proclamando-se uma luz

da ciência a iluminar as trevas das superstições.” Sua proposta era banir do vocabulário científico termos subjetivos tais como sensação, percepção, imagem, desejo, intenção, pensamento e emoção. A Psicologia passa a ser o estudo do comportamento humano observável. Ainda nas palavras de Crema (1985, p. 19-20):

O Behaviorismo, com sua acurada análise dos efeitos ambientais direcionada para a predição e controle da conduta, trouxe grande contribuição na elucidação e sistematização de algumas importantes leis do comportamento, entendendo o homem no seu aspecto de máquina, de regularidade. Porém, ao circunscrever-se na máquina *apenas*, tendeu a coisificar e mesmo ratificar o ser humano, entendido como destituído das indesejáveis “ficções” do *self*, da dignidade, liberdade e criatividade, num imperdoável e desrespeitoso *mecanicismo* e *reducionismo*, que culminou numa proposta bastante inquietante, por sua possibilidade alienante, de engenharia comportamental.

A segunda revolução, a psicanalítica, teve como grande mentor Sigmund Freud. Ao contrário do Behaviorismo, que dá ênfase ao ambiente externo como determinante do comportamento, a Psicanálise destaca o ambiente interno como responsável pelo comportamento. São as forças inconscientes, instintos e impulsos, traumas, que determinam nossa conduta. Apesar de ter influenciado toda a cultura ocidental e de ter contribuído imensamente para o autoconhecimento humano, Freud nos deixou como herança uma visão de homem como um ser doente, atormentado eternamente por seus instintos, na qual criatividade, prazer, vontade, espontaneidade, responsabilidade, verdade e amor são extremamente minimizados ou inexistentes.

A terceira revolução na psicologia é conhecida como a Psicologia Humanista e vem resgatar o que as duas revoluções anteriores deixaram de lado no ser humano, a saber, justamente sua humanidade. Para os humanistas o ser humano possui instintos e é também resultado do ambiente onde vive, mas, além disso, possui uma dimensão maior que é aquela que o diferencia dos animais - sua humanidade. O ser humano é capaz de amar aos outros seres e de ter consciência desse amor e isso o diferencia de todos os animais.

A quarta revolução, a Psicologia Transpessoal, é conhecida como a quarta força em psicologia, depois do Behaviorismo, da Psicanálise e da Psicologia Humanista. O importante papel da Psicologia Transpessoal refere-se a sua visão sobre a consciência humana. Até o seu surgimento, a visão corrente considerava a consciência humana um

terreno obscuro, cheio de instintos selvagens e traumas reprimidos no nível inconsciente. Com o advento da Psicologia Transpessoal, dimensões até então inexploradas pela psicologia passaram a ser alvo de estudos e pesquisas por parte dos psicólogos da consciência. Com isso, foram descobertas muitas dimensões do inconsciente humano que, até então, eram vistas com obscurantismo. Ao mesmo tempo em que no oriente essas dimensões já eram exploradas há milênios pelas disciplinas da consciência como o ioga, a meditação, o Tantra, etc. A Psicologia Transpessoal tem, então, como objeto de estudo os vários estados de consciência pelos quais o ser humano é capaz de passar e, particularmente o estado de consciência cósmica. Segundo Weil (1999, p. 9), “a Psicologia Transpessoal é um ramo da Psicologia especializada no estudo dos estados de consciência; ela lida mais especialmente com a ‘experiência cósmica’ ou os estados ditos ‘superiores’ ou ‘ampliados’ da consciência.” Entende-se por consciência cósmica um estado de consciência no qual o ser humano percebe a si e a realidade de uma maneira bem diferente da percepção comum. Segundo Weil (1999, p. 10), as principais características da experiência cósmica são:

Unidade: é o desaparecimento da percepção dual Eu-Mundo.

Inefabilidade: a experiência não pode ser descrita com a semântica usual.

Caráter noético: um senso absoluto de que o que é vivido é real, às vezes muito mais real do que a vivência cotidiana comum.

Transcendência do espaço-tempo: as pessoas entram numa outra dimensão; o tempo não existe mais e o espaço tridimensional desaparece.

Sentido de sagrado: o senso de que algo grande, respeitável e sagrado está acontecendo.

Desaparecimento do medo da morte: a vida é percebida como eterna, mesmo se a existência física é transitória.

Mudança do sistema de valores e de comportamento: muitas pessoas mudam os seus valores no sentido dos valores B de Maslow (Beleza, Verdade, Bondade, etc.). Há uma subestimação progressiva dos valores ditos materiais e do apego ao dinheiro. O “Ser” substitui o “Ter”.

A descrição a seguir nos dá uma idéia do que é a experiência de consciência cósmica ou *Samadhi*<sup>7</sup> na linguagem do famoso mestre iogue Yogananda (2001, p. 162), tentando transmitir um vislumbre da glória que experimentou:

---

<sup>7</sup> Estado e consciência de unidade, iluminação, o mesmo que Satori no zen-budismo.

Levantados os véus de luz e sombra,  
 Evaporada toda a bruma de tristeza,  
 Singrado para longe todo o amanhecer de alegria transitória,  
 Desvanecida a turva miragem dos sentidos.  
 Amor, ódio, saúde, doença, vida, morte:  
 Extinguiram-se estas sombras falsas na tela da dualidade.  
 A tempestade de *maya* serenou  
 Com a varinha mágica da intuição profunda.  
 Presente, passado, futuro já não existem para mim,  
 Somente o Eu sempiterno, onifluente, Eu, em toda parte.  
 Planetas, estrelas, poeira de constelações, terra,  
 Erupções vulcânicas de cataclismos do juízo final,  
 A fornalha modeladora da criação,  
 Geleiras de silenciosos raios X, dilúvios de elétrons ardentes,  
 Pensamentos de todos os homens, pretéritos, presentes, futuros,  
 Toda folhinha de grama, eu mesmo, a humanidade,  
 Cada partícula da poeira universal,  
 Raiva, ambição, bem, mal, salvação, luxúria,  
 Tudo assimilei, tudo transmutei  
 No vasto oceano de sangue de meu próprio Ser indiviso.  
 Júbilo em brasa, freqüentemente abanado pela meditação,  
 Cegando meus olhos marejados,  
 Explodiu em labaredas imortais de bem-aventurança,  
 Consumiu minha lágrimas, meus limites, meu todo.  
 Tu és Eu, Eu sou Tu,  
 O Conhecer, o Conhecedor, o Conhecido, unificados!  
 Palpitação tranqüila, ininterrupta, paz sempre nova, eternamente viva.  
 Deleite transcendente a todas as expectativas da imaginação,  
     beatitude do *samadhi*!  
 Nem estado inconsciente,  
 Nem clorofórmio mental sem regresso voluntário,  
*Samadhi* amplia meu reino consciente  
 Para além dos limites de minha moldura mortal  
 Até a mais longínqua fronteira da eternidade,  
 Onde Eu, o Mar Cósmico,  
 Observo o pequeno ego flutuando em Mim.  
 Ouvem-se, dos átomos, murmúrios móveis;  
 A terra escura, montanhas, vales, são líquidos em fusão!  
 Mares fluídos convertem-se em vapores de nebulosas!  
*Om* sopra sobre os vapores, descortinando prodígios mais além,  
 Oceanos desdobram-se revelados, elétrons cintilantes,  
 Até que, ao último som do tambor cósmico,<sup>8</sup>  
 Transfundem-se as luzes mais densas em raios eternos  
 De bem-aventurança que em tudo se infiltra.  
 Da alegria eu vim, para a alegria eu vivo, na sagrada alegria me  
     dissolvo.  
 Oceano da mente, bebo todas as ondas da criação.  
 Os quatro véus do sólido, líquido, gasoso, e luminoso  
 Levantados.  
 Eu, em tudo, penetro no Grande Eu.  
 Extintas para sempre as vacilantes, tremeluzentes sombras das  
     lembranças mortais:  
 Imaculado é meu céu mental – abaixo, à frente e bem acima;  
 Eternidade e Eu, um só raio unido.  
 Pequeninha bolha de riso, eu

<sup>8</sup> Om, vibração criadora que exterioriza toda a criação.

Me converti no próprio Mar da Alegria.

De acordo com Walsh e Vaughan (1991, p. 18):

*A psicologia transpessoal* está voltada para a expansão do campo da pesquisa psicológica a fim de incluir o estudo da saúde e do bem-estar psicológico ótimos. Ela reconhece o potencial da vivência de uma ampla gama de estados de consciência, em alguns dos quais a identidade pode estender-se para além dos limites usuais do ego e da personalidade.

Entre os principais precursores da Psicologia Transpessoal temos Carl G. Jung, Stanislav Grof e Ken Wilber, dentre outros. Jung fez importantes contribuições à Psicologia Transpessoal, sendo que os conceitos de inconsciente coletivo e arquétipo são fundamentais para este trabalho. Inconsciente coletivo refere-se a idéia de que as imagens que emergem em nossa consciência não dizem respeito apenas ao nosso período biográfico, podendo também ser de outros períodos da história da humanidade. A essa dimensão de nossa consciência, onde estão gravados esses registros transpessoais, Jung chamou de inconsciente coletivo. Na definição de Jung (2000, p. 53) inconsciente coletivo:

É uma parte da psique que pode distinguir-se de um inconsciente pessoal pelo fato de que não deve sua existência à experiência pessoal, não sendo portanto uma aquisição pessoal. (...) Enquanto o inconsciente pessoal consiste em sua maior parte de *complexos*, o conteúdo do inconsciente coletivo é constituído essencialmente de *arquétipos*.

E para Jung (2000, p. 53) arquétipos são “determinadas formas na psique que estão presentes em todo o tempo e em todo lugar.”

Grof (1997) começou suas pesquisas utilizando LSD em pacientes psiquiátricos na Checoslováquia. Ele e seus colegas relataram mais de vinte mil sessões de seus clientes que haviam ingerido o LSD. A partir desses relatos Grof criou um mapa ou cartografia da consciência humana, classificando as experiências de seus clientes em diversos níveis. A partir das pesquisas de Grof e de sua cartografia ficaram mais claros ainda os conceitos de Jung de inconsciente coletivo e de arquétipos, pois ambos foram confirmados com esses trabalhos.

Um das principais contribuições da Psicologia Transpessoal é a experiência com os estados ampliados de consciência. Assim, outro conceito

importante é o de estado ampliado de consciência. Além deste, veremos a seguir outros conceitos decorrentes da psicologia transpessoal que são importantes para este trabalho.

## **1.1. Conceitos decorrentes**

### **1.1.1. Estados Ampliados de Consciência**

Tart (1995, p.227) define um estado ampliado de consciência “como uma alteração qualitativa no padrão de funcionamento mental na qual a pessoa que o experimenta sente que a sua consciência funciona de maneira radicalmente distinta do seu modo comum de operação.”

As pesquisas mostraram que, além do estado de consciência de vigília, experimentamos outros estados de consciência e que, durante essas vivências, nossa percepção da realidade transforma-se muito em relação aquilo que entendemos como real. Dentre essas transformações, algumas são muito importantes para este trabalho, a saber, o desaparecimento das fronteiras entre sujeito-objeto ou entre o eu que vive e a experiência vivida, a construção de novos significados do real a partir destas vivências e o conhecimento descontínuo, isto é, que transcende meios físicos de propagação e o próprio tempo. Outro aspecto fundamental dessas experiências é a tomada de consciência de si como um ser multidimensional, um ser físico, energético, emocional, mental e espiritual. Durante as experiências em estado ampliado de consciência a pessoa se percebe com um ser total em que corpo, energia, emoções e mente são aspectos diferentes deste ser que é, em essência, um ser espiritual. E, mais ainda, este ser total se percebe profundamente

conectado com a natureza, com o planeta e com o cosmos. Walsh (1995, p. 249) menciona que:

(...) à medida que a sensibilidade perceptiva humana ultrapassa certo limiar, penetramos num domínio que está além da nossa experiência ordinária do mundo e de sua concomitante 'realidade' e alcançamos uma visão fundamentalmente distinta da natureza. Essa visão pode ser alcançada por meio de todas as modalidades epistemológicas de aquisição de conhecimento: a percepção sensorial, a análise conceitual intelectual ou a contemplação(...). A sensibilidade aumentada pode ser conseguida quer por meio do treinamento direto da percepção, como ocorre na meditação e em outras disciplinas da consciência, pelo aprimoramento da análise conceitual quer pelo aumento e sistematização da percepção sensorial – com o emprego de instrumento e de experimentação, como na ciência avançada. Mas pouco importa o seu modo de obtenção; o aperfeiçoamento da sensibilidade num grau suficiente revela uma ordem de realidade diferente daquela que nos é familiar. Além disso, as propriedades assim reveladas serão essencialmente mais fundamentais e verídicas do que costuma acontecer e vão apresentar um maior grau de semelhança interdisciplinar. Por isso, à medida que se desenvolvem e se tornam mais sensíveis as disciplinas empíricas, pode-se esperar que revelem fenômenos e propriedades que assinalam os fundamentos comuns e os paralelos entre disciplinas e entre níveis.

Quando, segundo Walsh (1995, p. 253), “se superam as limitações da percepção, a realidade parece notavelmente distinta da realidade cotidiana.” De maneira geral, de acordo com Walsh (1995, p. 253), as seguintes características definem a realidade do universo descrita pelas disciplinas da consciência, pela física quântica e por algumas áreas das neurociências:

*não-dualista*, em oposição a dicotômico;

*um todo unitivo*, em oposição a partes não relacionadas entre si;

*interligado*, em oposição a formado por componentes estanques e separados;

antes *dinâmico e em contínuo movimento ou fluxo*, em oposição a estático;

*impermanente e efêmero*, em oposição a duradouro e permanente;

*vazio* (constituído em larga medida pelo espaço vazio não-sólido) em vez de sólido;

*acausal* (mas não anticausal), isto é, transcende os modelos tradicionais de causalidade, visto que todo componente entra na determinação de todos os eventos (onideterminismo);

*sem base exterior e autoconsciente*, na medida em que, como todos os componentes e mecanismos são interligados e interdependentes, nenhum é, em última análise, mais fundamental do que os outros. Por conseguinte, não se pode explicar o universo em termos de um número limitado de mecanismos fundamentais;

*estatístico e probabilístico* em lugar de certo;

*paradoxal*, e não, em última análise, compreensível, codificável e exprimível em termos intelectuais;

*ligado inextricavelmente com o observador*.

De acordo com Humphrey (1989, p.20):

O hemisfério esquerdo relaciona-se à linguagem, ao pensamento lógico, ao raciocínio dedutivo e a todas as formas racionais do pensamento. O hemisfério direito está relacionado à criação de imagens, ao reconhecimento de formas e padrões, à compreensão de símbolos e ao pensamento abstrato e intuitivo. Nossa sociedade, em geral, e nossa educação, em particular, dão grande ênfase às qualidades que são expressas através do hemisfério esquerdo. (...)Essa configuração é caracteristicamente encontrada em pessoas que têm dificuldade de liberar e explorar qualquer sentimento íntimo. É significativo o fato de que esse padrão assimétrico se transforma em uma configuração simétrica, à medida que a pessoa adquire experiência no exercício da meditação.

De acordo com a filosofia hindu existem diferentes níveis de consciência ou da mente. Conforme Humphrey (1989) os níveis mais elevados permitem funções mentais abstratas e os níveis mais densos levam a impulsos instintivos e a funções da memória.

Segundo com Humphrey (1989, p. 22):

A psicologia budista também nos oferece um modelo alternativo da mente e da matéria. Segundo ela, o próprio universo nada mais é do que consciência, dividida em nove planos: os seis primeiros são a consciência essencial da visão, da audição, do olfato, do paladar, do tato e do pensamento. Esses seis planos compreendem, juntos a consciência individual, que nasce e morre. Os sétimo, oitavo e nono planos não se acabam com a morte. O sétimo plano é a consciência da autopercepção. O oitavo plano, a consciência *alaya* relativa, que recebe todos os dados sensoriais reunidos nos seis primeiros planos. Eles são aqui coligidos e registrados com absoluta precisão. Essas impressões ocasionam a próxima ação, colocando em movimento um constante ciclo de atividades. O nono plano, a consciência *alaya* absoluta, é a pura autoconsciência sem forma da Natureza-Verdade.

### 1.1.2. Transdisciplinaridade

Outro conceito importante a ser aprofundado é o de transdisciplinaridade. Dentro deste trabalho, a transdisciplinaridade relaciona-se com a maneira de olhar o mundo, com o olhar que é lançado sobre a relação sujeito-objeto, isto é, como veremos a seguir, a maneira como o próprio trabalho foi desenvolvido implica uma visão transdisciplinar, pois, sua construção acontece através de várias disciplinas da consciência, passando pela física quântica, pela Psicologia Transpessoal e chegando às tecnologias do sagrado que há milênios são utilizadas como veículos para a expansão da consciência e para o auto-conhecimento. Além desses aspectos, o próprio ato de interpretação constitui-se em um processo transdisciplinar para ser aberto a novas possibilidades de expressão do sujeito através de símbolos universais.

Para Nicolescu (1999, p. 46) “a *transdisciplinaridade*, como o prefixo “trans” indica, diz respeito àquilo que *está* ao mesmo tempo *entre* as disciplinas, *através* das diferentes disciplinas e *além* de qualquer disciplina. Seu objetivo é a *compreensão do mundo presente*, para o qual um dos imperativos é a unidade do conhecimento.” Já D’Ambrósio (1998, p. 17) diz que:

A transdisciplinaridade é um enfoque holístico que procura elos entre peças que por séculos foram isoladas. Não se contenta com o aprofundamento do conhecimento das partes, mas com a mesma intensidade procura conhecer as ligações entre essas partes. E vai além, pois no sentido amplo de dualidade não reconhece maior ou menor essencialidade de qualquer das partes sobre o todo.

O aporte transdisciplinar sobre a consciência possibilita perceber que existem diferentes níveis de consciência. Ao contrário da visão disciplinar que classifica e cria categorias que, no caso da consciência, separam o que é normal daquilo que é patológico. Essa é uma visão ainda bastante comum em algumas correntes psicológicas. O propósito deste trabalho é também mostrar que nosso inconsciente é vastíssimo e que para compreendermos os conteúdos emergentes do mesmo precisamos estar abertos a novas abordagens teóricas que, muitas vezes, transpassam conhecimentos disciplinares.

Nicolescu (1999, p. 50) diz que “a visão transdisciplinar propõe-nos a consideração de uma Realidade multidimensional, estruturada em múltiplos níveis, substituindo a Realidade unidimensional, com um único nível, do pensamento clássico.” De acordo com Nicolescu (1999) a transdisciplinaridade está baseada em três pilares: os níveis de Realidade, a lógica do terceiro incluso e a complexidade e, sendo assim, esses três conceitos também devem ser explicitados.

### 1.1.3. Níveis de Realidade

Normalmente entende-se por realidade aquilo que está fora de nós, aquilo que pode ser apreendido pelos sentidos, pelas sensações. De maneira pejorativa, as experiências subjetivas foram e ainda são, muitas vezes, associadas com fantasias e/ou patologias. Ou seja, a realidade interior de um indivíduo não tem relação com a realidade exterior. No entanto, a própria física nos mostra que energia e matéria são, em essência, a mesma substância ondulando em frequências diferentes. Podemos pensar então que nossos pensamentos ou imagens mentais são energia mental, atuando sobre ou junto com os impulsos elétricos de nosso cérebro. Percebe-se assim que, mesmo numa realidade dita subjetiva, existe uma relação entre energia e matéria. Outro aspecto importante da realidade subjetiva é que, como vimos anteriormente nas características da consciência cósmica, as experiências vivenciadas naquele nível de realidade ou de consciência têm um profundo caráter noético, isto é, são sentidas como absolutamente reais pelo sujeito. Por exemplo, especificamente falando nas experiências de uma criança que brinca com seu *amiguinho invisível*, para ela a experiência é absolutamente real. Naquele nível de realidade vivenciado pela criança, o que está acontecendo, sob o ponto de vista dela, é real. De outra maneira, segundo qualquer ponto de vista, a experiência poderia ser julgada como fantasia infantil ou classificada

dentro de algum código como uma patologia. Assim, ao olhar para cada mandala criada pelas crianças, é importante estar consciente de que naquele instante existencial em que aquela mandala foi feita a criança estava tendo uma experiência absolutamente real. Segundo Nicolescu (1999, p. 25):

Deve-se entender por *nível de Realidade* um conjunto de sistemas invariantes sob a ação de um número de leis gerais: por exemplo, as entidades quânticas submetidas às leis quânticas, as quais estão radicalmente separadas das leis do mundo macrofísico.

Assim, as leis que empregamos para descrever o nível da realidade macrofísica não podem ser utilizadas para descrever a realidade microfísica ou subatômica. Da mesma maneira, as leis que utilizamos para descrever como funciona nossa consciência e percepção da realidade quando estamos em estado de vigília não podem ser utilizadas para descrever a realidade percebida quando em estado ampliado de consciência, pois, como vimos, a percepção do que é real durante esses estados, é completamente diferente daquilo que estamos acostumados a perceber como real. Weil (1993) diz ainda que a vivência do real é uma função do estado de consciência –  $VR=f(EC)$ .

É importante salientar a existência de níveis de realidade porque, como veremos durante a interpretação das mandalas, muitas realidades diferentes se mostram quando nos dispomos a olhar além do óbvio, além do estabelecido como real.

#### **1.1.4. Lógica do Terceiro Incluído**

A lógica do terceiro incluído, de Lupasco refere-se também aos níveis de Realidade. Nicolescu (1999, p. 32-33) demonstra que:

Para se chegar a uma imagem clara do sentido do terceiro incluído, representamos os três termos da nova lógica – A, não-A e T – e seus

dinamismos associados por um triângulo onde um dos ângulos situa-se a um nível de Realidade e os dois outros a um outro nível de Realidade. Se permanecermos num único nível de Realidade, toda manifestação aparece como uma luta entre dois elementos contraditórios (por exemplo: onda A e corpúsculo não-A). O terceiro dinamismo, o do estado T, exerce-se num outro nível de Realidade, onde aquilo que parece desunido (onda ou corpúsculo) está de fato unido (quantum), e aquilo que parece contraditório é percebido como não-contraditório.

Para este trabalho, perceber que um mesmo fenômeno pode ter duas ou mais interpretações diferentes, mais de uma possibilidade de ser, é de suma importância, pois é necessário que o olhar sobre cada mandala esteja além de qualquer teoria fixa, reducionista ou excludente. Cada evento em uma mandala pode ter diferentes significados, dependendo de como olhamos para ele. A figura 1 a seguir pode exemplificar melhor essa idéia.



Figura 1 – Minha esposa e minha sogra (Segundo W. E. Hill)

O que você vê nessa figura? Uma velha ou uma moça? Se você estiver vendo a moça, não estará vendo a velha e vice-versa. No entanto, numa outra maneira de perceber, são apenas linhas e cores. A experiência do que é real depende do observador. A terceira possibilidade é ver manchas e linhas as quais também são reais e contêm em si as duas possibilidades que se autoexcluem no outro nível de realidade.

### **1.1.5. Complexidade**

O termo complexidade vem sendo utilizado por Morin como uma metateoria. A apropriação deste conceito neste trabalho é importante sob o ponto de vista da multidimensionalidade do conhecimento. Para Morin (1996, p. 176-177):

Num sentido, o pensamento complexo tenta dar conta daquilo que os tipos de pensamento mutilante se desfaz, excluindo o que eu chamo de simplificadores e por isso ele luta, não contra a incompletude, mas contra a mutilação. Por exemplo, se tentarmos pensar no fato de que somos seres ao mesmo tempo físicos, biológicos, sociais, culturais, psíquicos e espirituais, é evidente que a complexidade é aquilo que tenta conceber a articulação, a identidade e a diferença de todos estes aspectos, enquanto o pensamento simplificante separa esses diferentes aspectos, ou unifica-os por uma redução mutilante. Portanto, nesse sentido, é evidente que a ambição da complexidade é prestar contas das articulações despedaçadas pelos cortes entre disciplinas, entre categorias cognitivas e entre tipos de conhecimentos. De fato, a aspiração à complexidade tende para o conhecimento multidimensional.

Por essa passagem de Morin fica clara a importância da visão complexa, que percebe a multidimensionalidade humana por meio de um olhar transdisciplinar. É esse olhar que será intentado durante a interpretação e a compreensão das mandalas.

Ainda citando Morin (1996, p. 185), quanto à relação observador-objeto observado e a consciência humana, fica clara aqui sua posição a respeito:

(...) o problema do observador não está limitado às ciências antropossociais; a partir de agora o problema é relativo às ciências físicas; assim, o observador altera a observação microfísica (Heisenberg); (...) enfim, a cosmologia reintroduz o homem, ao menos, no princípio chamado de “antrópico”- não de entropia, mas de “antropo” – segundo o qual a teoria da formação do universo precisa explicar a possibilidade da consciência humana e, obviamente, da vida (Brandon Carter).

Assim, a separação entre sujeito e experiência deixa de existir e a consciência passa a ser um elemento que faz a diferença nessa relação.

A física quântica com Goswami (1999), mostra-nos que ao nível da consciência o que existe são infinitas ondas de possibilidades. Quando focalizamos nossa atenção em uma das possibilidades provocamos o colapso quântico da onda em partícula e, assim, ocorre a manifestação. Goswami(1998, p. 161) traz ainda a questão da não-localidade nos fenômenos da consciência relacionando-os com a criatividade ao dizer que:

(...) a consciência não-local opera não com continuidade causal, mas com descontinuidade criativa – de um momento a outro, de um evento a outro, como acontece quando é gerado um colapso da função da onda do cérebro-mente. A descontinuidade, o salto quântico, é o componente essencial da criatividade.

Mais adiante, no capítulo referente à interpretação das mandalas, é possível perceber que conteúdos inconscientes parecem saltar para a consciência e são expressos nos desenhos.

Referindo-se a Lovelock e a sua teoria de Gaia, Capra (1997, p. 182) nos lembra que:

(...) a força motriz da evolução, de acordo com a teoria emergente, deve ser encontrada não em eventos casuais de mutações aleatórias, mas sim, na tendência inerente da vida para criar a novidade, na emergência espontânea de complexidade e de ordem crescentes.

Jung (1977, p. 60) demonstrou que a consciência se expressa por quatro funções no homem: o pensamento, o sentimento, a sensação e a intuição, conforme mostra a figura 2.

Figura 2 – As quatro funções da consciência

Essa visão de homem é bem mais complexa se comparada com aquela que diz que este é um ser racional e na qual é priorizado o pensamento e o hemisfério cerebral esquerdo. Com a vivência transpessoal nossas autopercepção e autoconsciência se ampliam, abrangendo outras dimensões do humano, pouco conhecidas e valorizadas. Durante a experiência transpessoal percebemo-nos inteiros, sem divisões entre sensações, sentimentos, pensamentos e intuições. Essa visão inteira e integrada, juntamente com o desaparecimento da separatividade entre eu e o mundo, bem como a transcendência do espaço-tempo linear, leva a um novo tipo de conhecimento da realidade, seja a do nosso próprio eu ou do mundo infinito que nos envolve. Também D'Ambrósio (1998, p. 21) traz essa visão ampliada ao referir-se a autopercepção de um indivíduo como:

- uma realidade individual, nas dimensões sensorial, intuitiva, emocional, racional;
- uma realidade social, que é o reconhecimento da essencialidade do outro;
- uma realidade planetária, o que mostra sua dependência do patrimônio natural e cultural e sua responsabilidade na sua preservação;

- uma realidade cósmica, levando-o a transcender espaço e tempo e a própria existência, buscando explicações e historicidade.

Capra (1997, p. 68), acrescenta que:

Além disso, neurocientistas descobriram fortes evidências de que a inteligência humana, a memória humana e as decisões humanas nunca são completamente racionais, mas sempre se manifestam coloridas por emoções, como todos sabemos a partir da experiência. Nosso pensamento é sempre acompanhado por sensações e por processos somáticos.

Essa maneira de perceber está de acordo com a visão sistêmica trazida por Capra (1997, p. 40), segundo a qual:

(...) as propriedades essenciais de um organismo, ou sistema vivo, são propriedades do todo, que nenhuma das partes possui. Elas surgem das interações e das relações entre as partes. Essas propriedades são destruídas quando o sistema é dissecado, física ou teoricamente, em elementos isolados. Embora possamos discernir partes individuais em qualquer sistema, essas partes não são isoladas, e a natureza do todo é sempre diferente da mera soma de suas partes.

Este ser que se percebe inteiro também percebe o mundo de uma maneira completamente diferente, sentindo-se sujeito que cria a sua própria realidade (colapso quântico) e, sendo assim, assumindo novos valores e responsabilidades frente a sua própria existência, à sociedade onde vive, ao planeta e ao cosmos. Tudo isso pode levar ao salto quântico do ser. Perceber-se e perceber o mundo dessa maneira inteira leva à criação de novos significados a partir das vivências em estados ampliados de consciência. Tudo isso nos leva a pensar em um novo jeito de conhecermos a realidade e a nós mesmos. Uma maneira não linear, acausal. Isso não significa negar o conhecimento racional, apenas ampliar as formas de conhecer.

A física já demonstrou que matéria e energia têm a mesma essência ( $E=mc^2$ ) e que matéria é energia em forma densa. Goswami (1999), com sua teoria da Criatividade Quântica, mostra-nos que toda a manifestação (atualização na linguagem quântica) se dá do nível mais sutil para o nível mais denso. Nossa realidade mental, intuitiva e emocional (sentimentos), é mais sutil

do que o nível físico, mas é a partir destes níveis sutis que criamos nosso mundo físico. A experiência transpessoal revela a teia invisível que une todos esses níveis e torna possível sua interação.

Também é importante ressaltar a visão de mente desenvolvida por Gregory Bateson e por Humberto Maturana em sua teoria dos sistemas vivos. Referindo-se a esses autores, Capra (1997, p. 144), diz que:

(...) a mente não é uma coisa mas sim um processo – o próprio processo da vida. Em outras palavras, a atividade organizadora dos sistemas vivos, em todos os níveis da vida, é a atividade mental. As interações de um organismo vivo – planta, animal ou ser humano – com seu meio ambiente são interações cognitivas, ou mentais. Desse modo, a vida e a cognição se tornam inseparavelmente ligadas. A mente – ou, de maneira mais precisa, o processo mental – é imanente na matéria em todos os níveis da vida.

A apreensão da realidade é muito mais do que um ato do pensar. Assim, o ato cognitivo envolve o ser inteiro, em suas múltiplas dimensões. Capra (1997, p. 145), aborda essa nova concepção na seguinte passagem:

A nova concepção de cognição, o processo do conhecer, é, pois, muito mais ampla que a concepção do pensar. Ela envolve percepção, emoção e ação – todo o processo da vida. No domínio humano, a cognição também inclui a linguagem, o pensamento conceitual e todos os outros atributos da consciência humana. No entanto, a concepção geral é muito mais ampla e não envolve necessariamente o pensar.

Isso tudo nos remete a idéia de rede, trazida pela visão sistêmica. Capra (1997, p. 48) faz importantes colocações a respeito dessa nova visão do conhecimento e da realidade nos seguintes trechos:

No novo pensamento sistêmico, a metáfora do conhecimento como um edifício está sendo substituída pela da rede. Quando percebemos a realidade como uma rede de relações, nossas descrições também formam uma rede interconectada de concepções e de modelos, na qual não há fundamentos. (...) os fenômenos descritos pela física não são mais fundamentais do que aqueles descritos, por exemplo, pela biologia ou pela psicologia. Eles pertencem a diferentes níveis sistêmicos, mas nenhum desses níveis é mais fundamental que os outros. (...) Outra implicação importante da visão da realidade como uma rede inseparável de relações refere-se à concepção tradicional de objetividade científica. No paradigma científico cartesiano, acredita-se que as descrições são objetivas – isto é, independentes do observador humano e do processo de conhecimento. O novo paradigma implica que a epistemologia – a compreensão do processo de conhecimento –

precisa ser explicitamente incluída na descrição dos fenômenos naturais.

Fica clara aqui que a teoria presente na mente do observador influencia a percepção do objeto observado. Concluindo, a própria ciência nos mostra que somos mais do que pensamos que somos e que podemos ir muito além dos limites espaço-temporais. Para isso é importante aliar a ousadia amorosa do espírito inovador com a busca do pesquisador que sabe que o conhecimento está em constante expansão, assim como o próprio universo. A ampliação de nossa consciência permite acessar nossa fonte de sabedoria cósmica e a psicologia transpessoal dá os meios para ampliá-la e traduzir essas experiências numa linguagem significativa para outras disciplinas do conhecimento.

Tudo o que o Poder do Mundo faz é feito num círculo. O céu é redondo, e eu ouvi dizer que a terra é redonda como uma bola, e as estrelas também. O vento, em seu maior poder, rodopia. Os pássaros fazem seu ninho em círculos, pois a religião deles é a mesma que a nossa. O sol se levanta e se põe novamente num círculo. A lua faz a mesma coisa, e ambos são redondos. Até as estações formam um grande círculo em suas mudanças, e sempre voltam novamente para onde estavam. A vida de um homem é um círculo da infância até a infância, o mesmo acontecendo com tudo onde o poder se movimenta.<sup>9</sup>

(Alce Negro)

---

<sup>9</sup> Citado originalmente na obra de John Neihardt (org.). *Black Elk Speaks*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1961, p. 32-33

## A MANDALA COMO LINGUAGEM

Quando decidi fazer minha pesquisa com crianças, não tinha idéia de como seria desvendar esse incrível universo que é o mundo infantil. Ao mesmo tempo que me fascinava também me enchia de incertezas sobre o que eu iria encontrar ao abordar esses pequenos seres de luz com um enfoque holístico e transpessoal. Afinal, qual seriam as respostas deles aos meus questionamentos, à minha busca?

De fato, não demorei muito para descobrir. Logo após a primeira vivência compreendi que as coisas seriam diferentes do que eu havia imaginado, pois, na minha expectativa, esperava que eles iriam falar muito sobre suas sensações, sentimentos, pensamentos e imagens que haviam aflorado em suas mentes. No entanto, eles pouco se expressavam com palavras, apesar das minhas diversas tentativas. Foi então que pensei em utilizar uma linguagem diferente. E, como estava pesquisando processos de significação em estados ampliados de consciência, logo pensei nas mandalas. Não tenho como explicar o porquê desta escolha sem discorrer sobre o significado e o sobre o uso da mandala através do tempo nas diferentes culturas. Pretendo, assim, por meio dessa abordagem histórico-cultural, deixar claro o motivo de minha escolha.

Jung (1988), relata que mandala é uma forma arquetípica. Arquétipos são conteúdos do inconsciente coletivo, imagens primordiais, e a mais antiga maneira de pensamento da espécie humana. Sendo ao mesmo tempo pensamentos e sentimentos, se expressam através de símbolos. Jung definiu como inconsciente coletivo o substrato comum da psique que ultrapassa todas as diferenças de cultura e de consciência. Segundo ele, a psique inconsciente é comum a toda a humanidade. Para Rezende (1995, p. 43) mandala:

(...) é assim uma forma simbólica do inconsciente, expressão do plano profundo da mente universal, extra-cerebral. Ele revela o pensamento concêntrico, um nível de consciência onde a vivência do centro representa a resolução de toda dualidade, do pensamento linear.

Numa outra passagem, Rezende (1995, p. 58), referindo-se a origem das mandalas, relata que:

Os mandalas têm origem tibetana, mas encontram-se em qualquer parte do mundo, pois expressam – verdade – um nível de consciência e um tipo de padrão mental não linear, eterno, a mente concêntrica. Quando fechamos o processo de individuação, segundo Jung, formamos o mandala, a forma perfeita, configurando uma nova *gestalt*<sup>10</sup>, mas uma *gestalt* eterna. Individuação e expansão da consciência são o mesmo processo, significando reconciliação dos opostos, resolução da dualidade.

Para Fincher (1998, p. 14), “mandala significa centro, circunferência ou círculo mágico.” Jung (2000, p. 385) associa a mandala com o *Self*, o centro da personalidade como um todo, e confere-lhe a seguinte definição:

A palavra sânscrita mandala significa “círculo” no sentido habitual da palavra. No âmbito dos costumes religiosos e na psicologia, designa imagens circulares que são desenhadas, pintadas, configuradas plasticamente ou dançadas. No budismo tibetano o significado de um instrumento de culto (*yantra*) é atribuído à figura, devendo a mesma favorecer a meditação e a concentração. Algo semelhante aparece na alquimia, onde representa a síntese dos quatro elementos, cuja tendência é afastar-se uns dos outros.

A forma circular está presente em nossas vidas desde o momento de nossa concepção, pois crescemos a partir de um ovo redondo dentro de um útero também circular. Nas palavras de Jung (2000, p. 135), “as mandalas são lugares de nascimento, ou melhor, conchas de nascimento, flores de lótus das quais nasce o Buda”. Na hora do nascimento passamos por um canal circular e nascemos quando passamos por uma abertura também em forma de círculo. O primeiro percepto visual do bebê é o olho humano, cuja íris tem forma de círculo, e o bico do seio materno, também redondo. Assim, podemos perceber como o círculo está presente em nossas vidas. Se olharmos para o universo, veremos que nosso planeta é redondo. O sistema solar tem forma

---

<sup>10</sup> Gestalt = forma, configuração

circular, onde a terra gira em volta do sol e em torno de si mesma. As estrelas são redondas e as galáxias são espiraladas. No nível energético, os campos eletromagnéticos são circulares, o som se propaga em ondas concêntricas e assim por diante.

De acordo com a filosofia iogue indiana, nosso corpo é formado por uma intrincada rede de canais por onde flui nossa energia vital – a rede de *nádis*. Esta rede energética é alimentada pelo sistema de chakras. Chakra em sânscrito significa círculo. Os chakras se assemelham a vórtices de energia sutil. Gerber (1993), ao referir-se a visão hindu, diz que os principais chakras são em número de sete, situam-se ao longo da coluna vertebral e relacionam-se com as glândulas endócrinas e com plexos do sistema nervoso autônomo. De acordo com essa visão, cada chakra vibra em uma determinada frequência e tem uma cor correspondente. Assim, de acordo com A'nandamitra (2001) o primeiro chakra é chamado *muládhara*, o segundo é chamado *svadhisthana*, o terceiro *manipura*, o quarto é chamado *anahata*, o quinto é o *vishuddha*, o sexto chama-se *ajina* e o sétimo é chamado *sahasrara*. Segundo Brennan (1991) cada chakra está relacionado também com uma cor específica como mostra a figura seguinte.

Chakra	Cor
7 – Coroa	Branco-Violeta
6 – Cabeça	Anil
5 – Garganta	Azul
4 – Coração	Verde
3 – Plexo Solar	Amarelo
2 – Sacro	Laranja
1 – Base	Vermelho

Figura 3 – Os chakras e as cores

As culturas que viviam ou que ainda vivem em contato com a natureza baseiam sua visão de mundo nos ritmos das estações do ano, das fases da lua e na alternância entre dia e noite, os quais são ritmos circulares.

Parafraseando Fincher(1998), nosso corpo é formado por um lado direito e por um lado esquerdo. Se estendermos os braços abertos em direções opostas podemos imaginar linhas imaginárias que se estendem até o horizonte. A partir de nossos olhos podemos imaginar também uma linha que sai para frente e para trás de nossas cabeças. Dessa maneira, o padrão clássico da mandala consiste na linha do horizonte (círculo), e em quatro linhas que convergem para o corpo no centro. Para os índios americanos, existe ainda

uma outra direção sugerida pela postura vertical do corpo no centro do círculo, formando uma linha para cima e para baixo.

Entre os celtas o céu era chamado de “A Roda de Prata de Arianrhod” e era nele que as almas abençoadas encontravam seu lar. Num outro exemplo, Stonehenge é um reflexo terreno dessa roda celestial. O zodíaco, uma roda com doze segmentos, foi desenvolvido depois de milhares de anos de observação astronômica. O estabelecimento de um círculo sagrado é o início de muitos rituais religiosos. Como relata Fincher (1998, p. 22):

As sacerdotisas Vodou, por exemplo, traçam um círculo no chão para invocar os deuses. Alguns índios americanos dão início ao trabalho sagrado com uma dança em círculo e com cânticos que suplicam a orientação do Criador. Certas cerimônias utilizam o movimento circular para criar um estado mental extático. Os esquimós gravam um círculo na pedra com movimentos repetitivos e rítmicos, feitos por longos períodos, a fim de provocar um transe. Os dervixes rodopiam para participar da sacralidade do círculo como uma manifestação das harmonias celestiais. O clímax dramático da cerimônia da dança do sol dos Índios das Planícies ocorre quando os participantes balançam suspensos por cordas, girando lentamente ao redor de um mastro central.

Os índios navajos, do sudoeste norte-americano, associavam o desenho de mandalas de areia colorida, entre outras coisas, ao processo de cura de doenças, as quais são vistas como uma ruptura com a harmonia da natureza. O desenho da mandala é escolhido pelo curandeiro e é específico para cada situação, constituindo-se de uma figura tradicional. Depois de pronto o desenho, a pessoa doente é colocada no centro da mandala, atribuindo-se a esta poderes curativos. A figura 4 ilustra um ritual de cura navajo.

Figura 4 – A mandala de cura dos navajos

Para os povos nativos da América do Norte, o círculo também é associado à cura através da assim chamada Roda da Cura (ver figura 5), que simboliza os ciclos e movimentos da própria natureza. De acordo com Sams (1997, p. 99):

A Roda da Cura representa o círculo de lições pelas quais cada pessoa deve passar para poder completar a sua jornada na Boa Estrada Vermelha da vida física. A vida física principia no instante do nascimento, que é a direção sul no Elo Sagrado. Cada um de nós deverá viajar, através deste Círculo, do Sul para o Norte, até chegar ao lugar do Ancião, situado bem ao Norte do Círculo.

Figura 5 – Roda da Cura

As duas figuras da página seguinte também mostram o círculo como caminho para atingir o mundo espiritual e a consciência transpessoal. A figura 6 representa a jornada do peregrino, a qual é representada por uma viagem num movimento circular. A figura 7 é uma imagem de transcendência espiritual em que Maomé, em seu jumento alado Buraq, voa entre as esferas celestes.

Figura 6 – A Jornada do Peregrino de John Bunyan (1678)

Figura 7 – A transcendência espiritual de Maomé

Existem também muitos lugares sagrados naturais que têm forma circular. O monte Fujiyama, no Japão, é um exemplo. Para se chegar até o pico, é necessário subir por um caminho espiralado. Inspirando-se na natureza, as civilizações passaram a construir seus templos com formato circular. Os zigurates são estruturas feitas pelo homem há mais de cinco mil anos na Mesopotâmia. Segundo Fincher (1998, p. 24) “os zigurates eram erguidos com base em números e proporções coligidos de um meticuloso estudo da lua, das estrelas e dos planetas.” Um outro exemplo é o santuário budista de Sanchi, a peregrinação é realizada em movimento circular no sentido horário. A figura 8 ilustra um tipo de construção de cunho espiritual em que aparece o padrão mandálico na arquitetura.

Figura 8 – Planta baixa do templo de Borobudur na Indonésia

Duas formas estão sempre presentes nas mandalas geométricas de origem oriental: o quadrado e o círculo. O quadrado ou retângulo simboliza a matéria, a dualidade, representando o finito e o círculo é o símbolo da unidade, representando o infinito. Isso pode ser facilmente compreendido nas mandalas tibetanas conhecidas como *thangkas*. Nesse caso, o devoto percorre a mandala com os olhos e esta, de acordo com Fincher (1998, p. 26), “serve como um mapa da realidade interior que orienta e sustenta o desenvolvimento psicológico daqueles que desejam progredir na consciência espiritual.” A figura 9 é um exemplo de uma mandala tibetana.

Figura 9 – Mandala tibetana

O uso de mandalas como foco visual para auxiliar na ampliação da consciência também é conhecido na Europa Ocidental. Em muitas igrejas o piso constitui-se de um

labirinto de ladrilhos, como mostra a figura 10. Também em inúmeras catedrais góticas podemos ver as janelas circulares, como a da catedral de Notre Dame, em Paris (ver figura 11).

Figura10 – O labirinto da Catedral de Chartres

Figura 11 – Rosácea da Catedral de Notre Dame, Paris.

Foi Carl Gustav Jung quem introduziu a idéia da mandala na psicologia moderna. Ele observou que seus desenhos se modificavam como resultado de seu estado mental e emocional. Jung (2000, p. 387) também percebeu as diferenças entre as mandalas culturais e as mandalas individuais, conforme mostra a seguinte passagem:

Enquanto as mandalas culturais sempre apresentam um estilo especial e um número reduzido de temas típicos quanto ao conteúdo, as mandalas individuais utilizam uma quantidade ilimitada de temas e de alusões simbólicas, que denotam facilmente serem uma tentativa de expressar, quer a totalidade do indivíduo em sua mundividência interior ou exterior, quer o ponto de referência essencial interno do mesmo.

Um conceito importante na visão junguiana é o de individuação. Para Jung (2000, p. 269), individuação é o “processo que gera um ‘individuum’ psicológico, ou seja, uma unidade indivisível, um todo. Presume-se em geral que a *consciência* representa o todo do indivíduo psicológico.” Ainda referindo-se as mandalas, Jung (2000, p. 387) escreveu:

Que tais imagens, em certas circunstâncias, têm efeito terapêutico considerável sobre os autores, é empiricamente comprovado além de ser compreensível, posto que representam não raro tentativas muito ousadas de ver e reunir opostos aparentemente irreconciliáveis e de vencer divisões que pareciam intransponíveis. A simples tentativa nessa direção costuma ter efeito curativo, no entanto só quando ocorre espontaneamente (...)

Da mesma maneira, quando desenhamos uma mandala, estamos desvelando a dinâmica de nosso *Self*. Para Fincher (1998, p. 34), “o círculo na mandala reflete o *Self* como repositório do empenho da psique em direção à auto-realização ou totalidade.” No espaço sagrado do círculo mandálico se encontram juntos os motivos do passado coletivo da humanidade e os símbolos da jornada pessoal de cada um.

As crianças de todo o mundo expressam em seus desenhos formas mandálicas, como, por exemplo, círculos, cruzes dentro de círculos, sóis, círculos com faces, etc. Sobre isso, Fincher (1998, p. 35) relata que:

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

Neumann (1991), menciona que o processo de desenhar mandalas é, para as crianças, uma forma de ajuda para estabelecer sua identidade. Para ele, o ato de desenhar mandalas é um processo inato de orientação que permite à criança estabelecer um sentido de si mesma que corresponde ao seu espaço-tempo. Outro fato interessante de ser observado, conforme menciona Fincher (1998), é que as mandalas desenhadas espontaneamente por crianças são, muitas vezes, réplicas daquelas feitas pelo homem há milhares de anos atrás. Veja exemplos disso na figura 12.

Figura 12 – No alto, antigas pinturas rupestres do norte da Europa; acima, mandalas de crianças modernas  
Fincher (1998) pergunta de onde vem essa semelhança de padrões e diz que talvez as crianças estejam seguindo o mesmo caminho evolutivo da consciência que nossos ancestrais seguiram, ficando evidente que as mandalas são um poderoso instrumento de organização psíquica e de ampliação da consciência individual.

Para Kellogg (1978), a mandala também pode ser utilizada como instrumento de autodescoberta, como um veículo para ir de encontro ao *Self*. Como um desenho projetivo, a mandala registra diferentes estados do indivíduo, expressando sentimentos, intuições e profundos mergulhos no oceano da consciência. Diferencia-se da linguagem linear, agindo como um *gestalt* para propiciar uma reflexão retrospectiva. Numa outra passagem, Kellogg (1978, p. 9)<sup>11</sup> menciona que:

A mandala no papel, desenhada por um ser humano, reflete a consciência daquele ser humano. Pode-se inferir de um movimento em sentido horário a vinda de material inconsciente para a percepção consciente. Caso o movimento flua no sentido contrário, anti-horário, pode-se inferir regressão. Esse fluxo de percepção elevada e/ou aprofundada parece ser um jogo rítmico da psique humana em contínuo diálogo com a subjetividade.

Sintetizando, quer no sentido cultural quer no sentido individual, seja na forma ritualística ou pessoal, a mandala reflete um momento, seja ele um momento de uma cultura que passa por uma transformação, um momento de inspiração mística ou um momento de emergência de conteúdos simbólicos que estavam, talvez, adormecidos há muito tempo nas profundezas da psique. Neste trabalho busca-se encontrar esses tesouros da psique humana que estão há tanto tempo escondidos.

---

<sup>11</sup> Tradução livre do autor

Mais ainda. A antropologia e a filosofia das formas simbólicas nos convenceram de que o mito constitui uma forma autônoma de pensamento, diferente da razão. É tão legítima como qualquer outra. Constitui uma expressão da inteligência emocional, distinta da inteligência funcional. Esta informa sobre objetos; é utilitária, calculadora e instrumental; é a arma da ciência e da técnica, imprescindível ao funcionamento da vida no seu dia-a-dia. Aquela, a inteligência emocional, utiliza imagens, símbolos, parábolas, contos e mitos para evocar sentimentos profundos, expressar o que dá sentido e valor ao ser humano. Ela toca o coração e provoca emoções.

(Leonardo Boff, 2001, p. 57)

## **ABRINDO OS PORTAIS DA CONSCIÊNCIA**

Partindo da hipótese de que todos trazemos dentro de nós um conhecimento latente, adormecido em algum nível de nossa consciência, foi preciso sistematizar um método para tornar acessível esse conhecimento e, depois, expressá-lo no desenho de mandalas.

Conforme mostrado anteriormente, as experiências em estados ampliados de consciência permitem ao indivíduo acessar essas fontes de conhecimento transpessoal e o desenho de mandalas é, histórica e cientificamente, uma maneira de expressar esse conhecimento e também o processo de transformação induzido pela própria ampliação da consciência.

A partir daí, o próximo passo foi pensar que tipo de vivências seria mais adequado para ser utilizado com crianças de 1ª série. Dentro do amplo referencial de métodos e técnicas da Psicologia Transpessoal e das disciplinas da consciência, optou-se por aquelas que são mais sutis em seus efeitos, porém, não menos profundas, tais como o relaxamento, a meditação, a visualização dirigida e o desenho de mandalas.

Antes disso, porém, quero lembrar, pela importância neste trabalho, alguns princípios do paradigma holístico muito bem definidos por Krippner (1987)<sup>12</sup>, são eles:

---

<sup>12</sup> Stanley Krippner. Parapsicologia, psicologia transpessoal e o paradigma holístico. Conferência proferida no I Congresso Holístico Internacional, Brasília, 1987.

- a consciência ordinária compreende apenas uma parte pequena da atividade total do espírito humano;
- a mente humana estende-se no tempo e espaço, existindo em unidade com o mundo que ela observa;
- o potencial da criatividade e intuição são mais vastos do que ordinariamente se assume; e
- a transcendência é valiosa e importante na experiência humana e precisa ser abrangida na comunidade orientada pelo conhecimento.

Também de acordo com a abordagem holística existem dois caminhos utilizados que se complementam: a *holologia* e a *holopraxis*. Segundo Crema (1995), a *holologia* consiste no corpo de conhecimentos teóricos, de cunho explicativo e/ou descritivo, produzido através da ciência, da arte, da filosofia e das tradições; a *holopraxis* é o conjunto de métodos que levam à vivência transpessoal.

A seguir passo a discorrer um pouco sobre alguns desses métodos, os quais foram utilizados neste trabalho..

### **3.1. Exercícios de Relaxamento**

Os exercícios de relaxamento são utilizados para proporcionar o relaxamento físico e mental e, através deste, um estado ampliado de consciência. Segundo Weil (1999), encontramos referência ao relaxamento neuro-muscular em praticamente todos os sistemas de desenvolvimento da consciência. De acordo com A'nandamitra (2001, p. 125-126):

Essa arte tem sido praticada por iogues desde tempos remotos. Eles iniciaram experiências nesse campo observando os animais em relaxamento profundo, durante o sono, e especialmente durante a hibernação. Mesmo em poucos minutos de relaxamento profundo, ocorre uma rápida queda da pressão sangüínea e dos batimentos cardíacos, diminuindo a atividade do coração. Os centros nervosos são

revitalizados e a tensão muscular cai até mesmo abaixo do nível da tensão muscular basal.

Reich (1972) também constatou que o relaxamento das tensões corporais, as quais ele denominou de couraça muscular, facilitavam a emergência de conteúdos do inconsciente. Para Reich, estava tão clara a relação entre relaxamento e consciência, que ele desenvolveu uma série de exercícios para o desbloqueio das tensões corporais para facilitar o fluxo da energia vital, a qual chamou de *orgone*.<sup>13</sup> A essa abordagem terapêutica Reich chamou de *vegetoterapia*, fazendo referência as correntes vegetativas vitais do corpo humano.

### 3.2. Meditação

Entende-se por meditação o processo de ampliação da consciência que procura diminuir a frequência de pensamento na mente consciente. Para isso são utilizadas técnicas diversas de focalização da atenção como, por exemplo, prestar atenção na respiração, fixar o olhar em um ponto, repetição de *mantras*<sup>14</sup>, etc. A escolha da técnica será baseada na maior aceitação pelo grupo. Weil (1999) menciona a meditação como um dos métodos de concentração da atenção e de supressão da dispersão do pensamento.

Segundo A'nandamitra (2001, p. 137):

O relaxamento profundo da meditação decorre, em parte, do processo de desligamento dos sentidos, que é uma parte essencial da meditação. Em posição imóvel e silenciosa, com as mãos e as pernas estáticas e os olhos fechados, a pessoa se imagina num ambiente remoto e tranquilo. Ela não vê, não ouve, não tem contato com nada, não sente cheiro ou qualquer estímulo externo, não fala nem se move. Então os sentidos e os órgãos motores são “desligados” e a mente se retira totalmente do ambiente externo.

---

<sup>13</sup> A energia orgone foi descoberta por Reich em 1939.

<sup>14</sup> Mantra é uma palavra ou fórmula pronunciada usada como foco para meditação.

Com isso é possível mergulhar profundamente no nosso próprio interior. Para Humphrey (1989, p. 28):

É óbvio que a meditação é uma atividade mental que diz respeito à nossa consciência. Nesse sentido, a consciência não tem nada a ver com competência intelectual, formação educacional ou aptidão mental. Ela pode ser considerada como percepção nítida ou discernimento total.

Mais adiante Humphrey (1989) ressalta que o conhecimento através da meditação é um conhecimento direto, diferente daquele obtido através do pensamento. Tomando uma árvore como exemplo, Humphrey (1989, p. 29) menciona que “através da meditação chegamos a conhecer *a árvore*, não apenas a conhecer *a respeito da árvore*.”

### **3.3. Exercícios de Visualização Dirigida**

De acordo com Pietroni (1988, p. 122), “a visualização é a maneira de utilizar o ‘o olho da mente’ para obter informações a seu respeito ou a respeito da sua situação atual. Ela também pode ser usada para produzir mudanças físicas no seu organismo e ajudá-lo a relaxar.” Esses exercícios consistem em propor a visualização mental de alguma coisa, uma história, lugar ou situação. Por exemplo, pode-se pedir que seja visualizada uma rosa e depois relatar tudo o que foi percebido durante a visualização.

A visualização dirigida pode ser utilizada com crianças bem pequenas para ativar a imaginação e os processos criativos, auxiliando também na concentração, na resolução de problemas reais e nas habilidades motoras.

### **3.4. Desenho de Mandalas**

O método utilizado para o desenho de mandalas caracteriza-se pelo desenho livre em uma folha de papel com um círculo no centro, conforme modelo da página seguinte. Utiliza-se para desenhar lápis de cera ou giz pastel. Como mencionado anteriormente, o desenho de mandalas proporciona a expressão direta dos diferentes níveis de consciência que a pessoa está experimentando, sendo uma linguagem adequada para transmitir as impressões da consciência que cada criança experimentou.

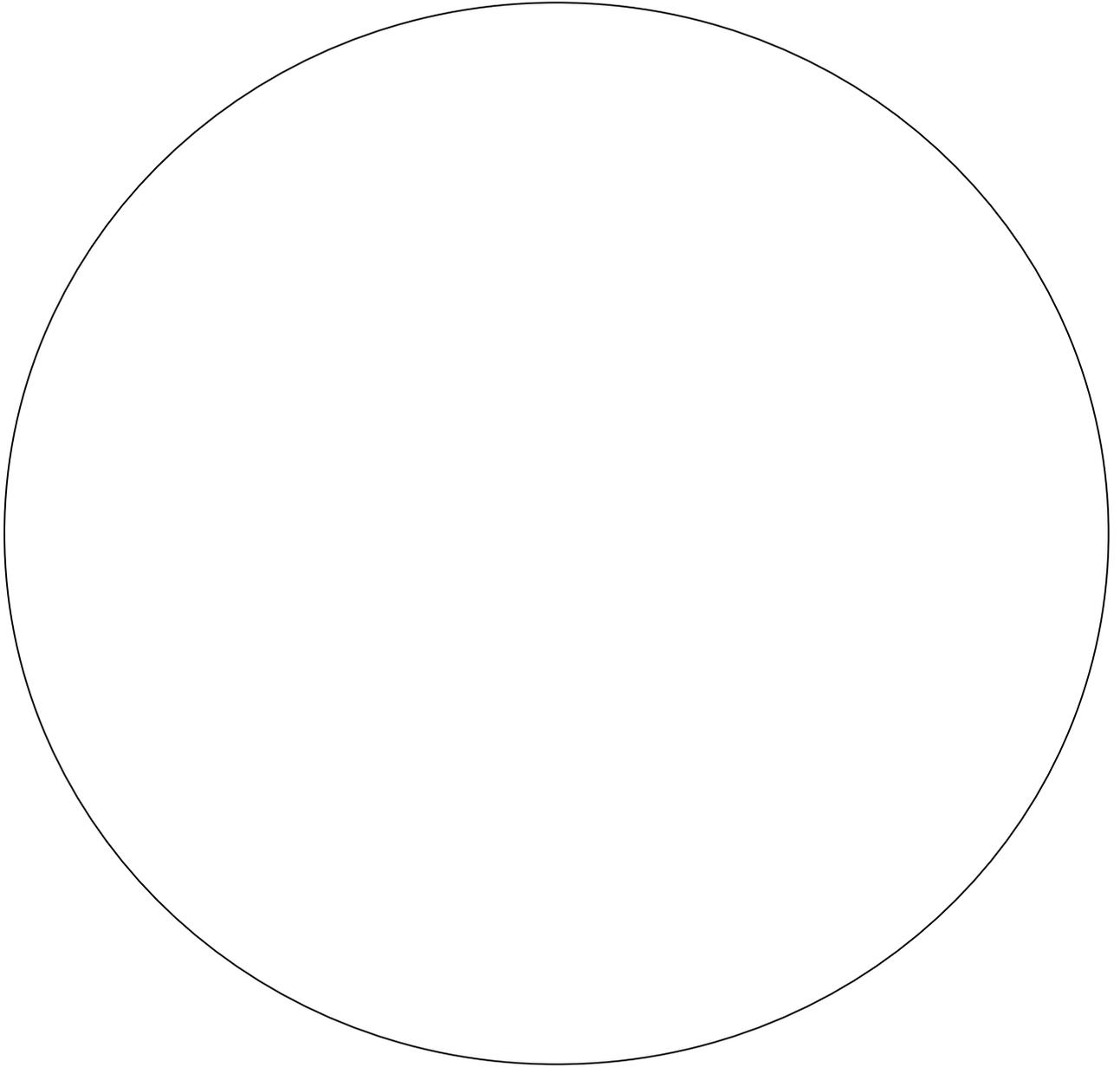


Figura 13 – Modelo de folha de mandala

A proposta inicial é de realizar as vivências com a duração média de 30 minutos cada uma. Após cada vivência, é sugerido que cada um desenhe em uma folha de papel, já previamente preparada como o modelo da página anterior, o que percebeu durante a experiência vivencial.

### **3.5. Encontros vivenciais realizados**

#### **1º Encontro**

Neste primeiro encontro foram propostas atividades que facilitassem a integração do grupo e a percepção da identidade grupal. Para tanto, foram realizadas as seguintes vivências:

##### Dinâmica de apresentação – Teia com novelo de lã

Nessa dinâmica, uma pessoa inicia atirando uma bola de lã e fica segurando a ponta. Quem recebe a bola diz seu nome e atira a bola para uma outra pessoa qualquer no círculo. A vivência objetiva trabalhar a apresentação e o reconhecimento de cada um através de uma mandala criada a partir dos fios de lã que se cruzam e do círculo de crianças. Também possibilita a percepção da interligação de todos. A teia da vida.

##### Dinâmica de sentar nos joelhos

Essa dinâmica visa desenvolver o espírito cooperativo de grupo e criar uma mandala humana. Possui um caráter extremamente lúdico, o que facilita muito a integração do grupo e a desinibição das pessoas.

##### Meditação com sinos

Cada um fica sentado em um círculo com os olhos fechados prestando atenção ao som de sinos durante alguns minutos. Essa meditação visa à concentração da mente, a atenção (não tensão) e a meditação (expansão da consciência).

## 2º Encontro

1. Vivência: consciência corporal através de brincadeira de identificação das partes do corpo, movimento, concentração: eu coloco minha mão esquerda para dentro, eu coloco minha mão esquerda para fora, eu coloco meu pé direito para dentro, eu coloco meu pé direito para fora, e assim por diante.

2. Brincadeira de Findhorn<sup>15</sup> – Cabeça , peito, perna e pé

3. Massagem em círculo – cada um massageando os ombros e as costas do(a) colega da frente. Nessa vivência busca-se ampliar o contato corporal entre os participantes, despertando o cuidado com o outro, a consciência corporal e a solidariedade.

4 . Meditação com sinos

Música – Te Ofereço Paz

---

<sup>15</sup> Esta brincadeira foi inspirada no livro Autodescoberta Divertida, da Fundação Findhorn, Escócia.

### 3º Encontro

#### 1. Relaxamento psico-físico

Neste tipo de relaxamento inicia-se pedindo que cada um coloque a atenção na sola dos pés e relaxe completamente essa região do corpo. Progressivamente, vamos subindo o foco de atenção até o topo da cabeça, passando por todas as partes do corpo, repetindo o mesmo processo.

#### 2. Exercício de visualização dirigida: Viagem à montanha em busca do Presente Interior.

Deite numa posição confortável e feche seus olhos...

Vá aquietando seu corpo procurando não fazer mais nenhum movimento... Isso, sinta todo o seu corpo tocando no chão...

Comece a observar sua respiração e sinta que cada vez que você solta o ar você solta também todas as tensões do seu corpo, relaxando completamente...

Tome uma inspiração profunda e, ao soltar o ar, relaxe ainda mais... Isso, muito bem...

Agora comece a imaginar que você está começando a flutuar, deixando seu corpo físico, saindo desta sala e voando velozmente pelo céu...

Aos poucos você começa a perceber ao longe uma grande montanha...

Você vai se aproximando dessa montanha e ela vai crescendo, crescendo e, quando você está bem perto dela pode perceber como ela é alta e bonita...

Agora você começa a procurar uma abertura na montanha, uma porta, uma caverna, um túnel que de acesso ao interior da montanha...

Você entra por essa abertura e vai viajando para dentro da montanha até chegar a uma grande sala, bem no centro da montanha...

Aí, dentro dessa sala, você vai encontrar um presente, um presente muito especial para você...

Pegue seu presente e abra-o... O que tem dentro dele? O que você ganhou?

Agora que você já ganhou seu presente muito especial, você vai começar a flutuar para fora da montanha e começar a voltar para esta sala, para seu corpo...

Tome uma respiração profunda e comece lentamente a mover os dedos dos pés e das mãos... vá deixando esse movimento subir pelas pernas e pelos braços... e, se quiser, espreguice como se estivesse acordando depois de uma longa noite de sono...

Agora pegue seus lápis e sua folha de papel e comece a desenhar o que você percebeu na sua viagem até a montanha...

### 3. Desenho de mandala

Esta vivência favorece a criatividade, a imaginação, a integração de níveis psico-emocionais e a expressão da consciência.

#### **4º Encontro**

1. Relaxamento psico-físico (idem 3º encontro)
2. Visualização dirigida: uma experiência de vida muito bonita

Agora vamos todos deitar numa posição bem confortável...

Sinta o ar entrando e saindo de dentro de seu peito. Inspire profundamente e, quando soltar o ar, deixe seu corpo afundar profundamente no colchonete...

Agora quero que você comece a se lembrar de algo muito bonito que aconteceu em sua vida, uma experiência muito, muito bonita que aconteceu com você...

Não importa se ela aconteceu ontem, há um ano atrás ou ainda há mais tempo...

Apenas tente se lembrar do que aconteceu nesse dia tão especial para você...

Isso... tente perceber todos os detalhes que você puder lembrar...

Onde isso aconteceu,... quem estava lá com você...

Agora, bem devagarinho, comece a movimentar seu corpo, os pés, as mãos,...

Vá espreguiçando como se estivesse acordando depois de uma longa noite de sono...

Vamos sentando devagar e começar a desenhar...

3. Desenho de mandala

#### **5º Encontro**

1. Relaxamento psico-físico

## 2. Visualização dirigida: um passeio na floresta

Deite numa posição bem confortável, gostosa e feche seus olhos...

Sinta a música chegar até seus ouvidos e procure soltar-se aí onde você está deitado(a)... Isso, muito bom...

Respire bem fundo e quando soltar o ar, solte o som como se fosse um suspiro, assim: Aaahhhhhh!

Relaxe completamente...

Agora, usando sua imaginação, vamos sair para dar um passeio, um passeio na floresta...

Imagine que você está no meio de uma floresta muito verde, muito bonita...

Existe um pequeno caminho no qual você caminha e, ao lado dele, corre um pequeno riacho... Escute o barulhinho da água...

Isso, agora deixe sua imaginação lhe mostrar o que mais existe na sua floresta...

Perceba tudo o que está ao seu redor e aproveite esse lugar maravilhoso...

Agora, bem devagar você vai começar a se mexer,... se espreguiçar, ...

Por último vai se sentando e começando a desenhar...

## 3. Desenho de mandala

## 6º Encontro

1. Relaxamento psico-físico – conforme os anteriores
2. Contando história – As estrelas do Céu<sup>16</sup>
3. Desenho de mandala

---

<sup>16</sup> História infantil inspirada na obra de William J. Bennett (org.), O livro das virtudes para crianças, p. 20

## 7º Encontro

1. Relaxamento psico-físico
2. Visualização dirigida: olhando seu coração

Hoje vamos fazer uma viagem diferente...

Primeiro vamos deitar no colchonete e deixar todo o corpo bem solto,... bem mole...

Vamos respirar bem fundo e quando soltar o ar vamos imaginar que estamos afundando no colchonete...

Agora vamos imaginar que dentro de nosso peito existe uma pequena luzinha que ilumina tudo por dentro...

Então, como é por dentro do seu peito, ... o que tem aí dentro?

O que você sente quando olha para dentro do seu peito? Você consegue perceber seu coração batendo? Isso, veja tudo o que existe dentro de você, preste bastante atenção a tudo...

Imagine que, quando você respira bem fundo, aquela luzinha que existe dentro do seu peito fica mais forte e ilumina ainda mais longe, fazendo com que você veja mais longe e perceba tudo com mais clareza...

Agora, lembrando de tudo o que você viu e sentiu, vamos espreguiçando devagar e depois sentando para desenhar...

3. Desenho de mandala

## **8º Encontro<sup>17</sup>**

1. Exercícios de consciência corporal e relaxamento psico-físico
2. Visualização dirigida: Resgate da criança interior - olhar o mundo com os olhos da criança
3. Contrato com o grupo e explicação dos objetivos do encontro - fazer junto

---

<sup>17</sup> Primeira vivência com os professores e a direção da escola

## 9º Encontro

1. Palestra sobre as dimensões do humano
2. Relaxamento psico-físico
3. Visualização dirigida: Encontro do Ser interior de cada um e da energia do amor incondicional

Deite numa posição confortável...

Sinta todo o seu corpo confortavelmente deitado...

Observe sua respiração...perceba o ar que entre e o ar que sai...

Imagine que a cada expiração você relaxa ainda mais o seu corpo aí no chão...  
isso solte-se cada vez mais...

Agora imagine que a cada inspiração sua consciência se expande mais e mais...e  
você sente como se estivesse mergulhando no oceano infinito de seu próprio universo  
interior...isso...relaxe cada vez mais...

Comece a imaginar agora que bem no centro do seu peito existe uma linda flor  
de lótus, muito branca, com suas pétalas completamente abertas..

Imagine agora que bem no centro desta flor de lótus existe um pequeno ser de  
luz... um pequeno ser de luz dourada sentado sobre a flor de lótus...

A medida que você inspira esse pequeno ser de luz dourada começa a se  
expandir, a crescer...

A cada inspiração ele cresce mais e mais... e agora ele já está do tamanho do seu  
tórax...e continua crescendo, crescendo...

Agora ele já está do tamanho do seu corpo físico e continua a se expandir em  
todas as direções...

Esse ser de luz dourada vibra na freqüência do amor incondicional...sinta a  
vibração de amor incondicional que emana do centro de seu peito se expandindo cada  
vez mais em todas as direções...

E o ser de luz dourada, vibrando em amor incondicional, continua a se expandir e começa a encontrar outros seres que estão aqui... sinta o amor de todos esses que estão vibrando junto com você...

Deixe-se envolver completamente por esse mar de energia amorosa que emana de todas as direções...

E o ser de luz continua a crescer a medida que você inspira e, sua energia amorosa se expande para todos aqueles seres que você sente que, nesse momento, estão necessitando de amor...

Perceba quais os sentimentos que você experimenta ao vibrar no mais puro amor incondicional... o que acontece com você neste estado de consciência?

Deixe-se impregnar por esses sentimentos em cada uma de suas células... sinta que sua vibração está mudando desde o nível subatômico...

Agora imagine que esse ser de luz começa a diminuir de tamanho... ele vai diminuindo, diminuindo, até o tamanho inicial, quando estava sentado sobre a flor de lótus no centro de seu peito...

Procurando ficar em contato com os sentimentos que você experimentou, comece a se movimentar bem devagar, espreguiçando o corpo...depois vire-se para o lado direito... vá se sentando devagar...

Agora levante-se e comece a andar pela sala bem devagar... busque o olhar de cada pessoa que encontrar e transmita para ela o que você sentiu durante a experiência através de seus olhos... isso... permita-se expressar esses sentimentos... deixe que eles transbordem através de seus olhos...

Agora escolha um(a) parceiro(a), sentem-se e compartilhem suas experiências.

Saibamos a ousadia amorosa de partir do suposto de que ao nosso redor provavelmente existem outros campos de sentido e significado dispostos ao Dom, à troca, à comunicação, desde que nos façamos sensíveis a eles. Seria ousar demais a imaginação generosa de que ali, nos jardins e quintais de nossas casas, há outros ouvidos e olhares, outras vozes e consciências – não menos “tudo isto” por não serem humanas – dispostos a estabelecer e a continuar conosco, para muito além de nós mesmos, outras múltiplas e inesperadas aventuras de reciprocidade entre sujeitos, entre subjetividades. E por este caminho alcançar a descoberta – um tipo novo de interdescoberta – de outras múltiplas manifestações da vida, da troca e da sensibilidade.

(Carlos Rodrigues Brandão, 1994, p. 79)

## A RESPEITO DO MÉTODO

Primeiramente quero ressaltar que este trabalho não tem como objetivo traçar um perfil psicológico das crianças, até porque o mesmo seria extremamente invasivo se feito dessa maneira e sem dúvida nenhuma com profundas implicações éticas. No entanto, estou plenamente consciente de que as mesmas mandalas que aqui foram objeto de interpretação poderiam ser interpretadas e compreendidas sob outros aspectos e, dessa maneira, revelar características de personalidade, dificuldades emocionais, traços de caráter, dentre outros aspectos da personalidade das crianças que foram sujeitos desta pesquisa. Assim sendo, o objetivo aqui é demonstrar que nos desenhos das mandalas das crianças encontramos uma rica simbologia, uma linguagem simbólica que é universalmente conhecida e que está sempre disponível para acessarmos, reveladora de uma fonte inconsciente de conhecimentos e informações latentes em cada um de nós.

Além disso, a escolha das mandalas como texto está de acordo com a percepção semiótica de geração de sentido. Para Ormezzano (2001, p. 28):

A semiótica, ou ciência dos signos, considera todos os fenômenos culturais como fenômenos de comunicação e como processos de geração de sentido que requerem uma interpretação. Portanto, observo que a semiótica ocupa-se da comunicação visual, e pode ser útil a este estudo, baseado especificamente no uso do desenho como texto.

O método utilizado para a compreensão e interpretação das mandalas é o hermenêutico - fenomenológico. Optou-se por essa abordagem metodológica

pelo fato de que a mesma permite a compreender as significações produzidas pelas crianças segundo o princípio da transdisciplinaridade. Se pretende, assim, propor implicações para a educação compatíveis com a teoria orientadora do trabalho. De acordo com Wilber (1987, p. 30):

A hermenêutica tem suas raízes modernas na fenomenologia geral, ou na tentativa de descobrir a natureza e o significado das ações mentais *como* ações mentais e não apenas reduzidas a diversas manifestações objetivas, sensoriais e empíricas.

Esta maneira de interpretar, de acordo com Wilber (1987, p. 31), considera que o símbolo:

(...)pela sua própria natureza indica ou se *refere* a outras entidades e eventos, inclusive *outros* símbolos, que por sua vez podem referir-se ainda a outros símbolos e assim por diante, num círculo *intersubjetivo* de significados e valores simbólicos.(...)A fenomenologia representa uma tentativa de estudar diretamente esse campo de *intelligibilia* intersubjetiva e não apenas o da *sensibilia* objetiva. E a hermenêutica constitui simplesmente o ramo da fenomenologia que se dedica especialmente à interpretação dos significados desses símbolos intersubjetivos ou intencionais.

Salienta-se que a compreensão e a interpretação das mandalas feitas pelas crianças parte do pressuposto da não separação entre o sujeito que vive a experiência e a experiência vivida. Ricoeur (s.d., p. 55) ressalta essa questão ao mencionar que “uma relação de inclusão que englobe o sujeito pretensamente autônomo e o objeto pretensamente adverso.” Entendendo-se que, numa visão transdisciplinar e transpessoal, tudo é sujeito. A compreensão só é possível porque este se manifesta enquanto signos sensíveis, que são produzidos pelas linguagens expressas neste trabalho.

Rossetti-Ferreira, Amorim, e Silva (s.d., p. 8) também salientam que, considerando a relação pesquisador - pesquisado, “como ponto de partida e pressuposto básico temos assumido que o ‘dado’ não é dado, e sim, resultado de um processo bastante complexo de construção que ocorre na interação entre o pesquisador e o evento pesquisado.”

Marre (1991, p. 10), referindo-se a escolha do tema, diz que “raramente um processo ou um objeto de estudo é escolhido por si e em si mesmo, isolado de qualquer sistema de valores.” É clara aqui, além da não separação sujeito-objeto a tomada de posição, por parte do pesquisador, quanto a sua relação com o tema escolhido. Marre (1991, p. 11) também deixa clara esta relação quando, referindo-se ao tema escolhido e a abordagem teórica, observa que:

(...)essa observação imediata, da realidade dada na sensibilidade, tende a ser relativizada, para introduzir no modo de observar um ponto de vista teórico, que modifica substancialmente a percepção e a constituição do conteúdo empírico do objeto a ser investigado.

Essa visão de Marre está baseada nos pilares da mecânica quântica. Niclescu (1999, p. 21-22), quando menciona esses pilares, a saber, a não separabilidade e a causalidade não local, nos faz lembrar que:

Uma coletividade – família, empresa, nação – é sempre *mais* que a simples soma de suas partes. Um misterioso fator de interação, não redutível às propriedades dos diferentes indivíduos, está sempre presente nas coletividades humanas, mas nós sempre o repelimos para o inferno da subjetividade.

#### **4.1. Compreensão**

A compreensão dos dados será feita a partir de uma abordagem em que o observador procura se colocar no lugar do sujeito observado. Indo mais além, pode-se dizer que, de fato, a compreensão dar-se-á a partir da convicção da não-separação entre sujeito e objeto. Dilthey apud Ricoeur (s.d., p. 147) diz que “chamamos compreensão(...), ao processo pelo qual conhecemos alguma coisa de psiquismo com a ajuda de signos sensíveis que são a sua manifestação.”

Também é importante lembrar que, conforme bem coloca Ricoeur (s.d., p. 181), o estudo de caso é, nesse caso, como seguir uma narrativa histórica, que busca, de fato:

(...) compreender uma sucessão de acções, de pensamentos, de sentimentos que apresentam, ao mesmo tempo, uma certa direcção, mas também, surpresas (coincidências, reconhecimentos, revelações, etc.). A partir daí, a conclusão da história nunca é deduzível e predizível.

Buscar-se-á compreender as significações ao invés de explicá-las à luz de alguma teoria. Não desfazendo da importância das teorias, cabe lembrar que as significações falam por si mesmas e que é a partir delas próprias que se criam as teorias que tentam compreender a consciência humana. As pesquisas de Grof (1997) são, sem dúvida alguma, um ótimo exemplo desse fato. Já para Wilber (1987, p. 32):

O eu como história, irremediavelmente entrelaçado com outros eus como história, constitui não somente informação mas também uma *história*, um *texto*, com início, meio e fim, altos e baixos e conseqüências, e a compreensão do significado de um texto dá-se através de uma boa interpretação: a hermenêutica.

## 4.2. Interpretação

A interpretação é a própria possibilidade dos sujeitos significarem suas vivências. Ressalta-se que interpretar, nesse caso, é um processo aberto, onde todos são sujeitos de sua própria experiência e também produtores de significados. Conforme salienta Ricoeur (s.d., p. 59), “a própria hipótese da hermenêutica filosófica considera a interpretação um processo aberto que nenhuma visão completa.”

Então, para Ricoeur (s.d., p. 147) “a interpretação é, assim, a arte de compreender aplicada a essas manifestações, a esses testemunhos, a esses monumentos, dos quais a escrita constitui a característica distintiva.” Ricoeur (s.d., p. 148) lembra-nos que:

A exteriorização da vida implica este carácter cada vez mais indirecto e mediato da interpretação de si e de outrem. Mas é, no entanto, um si e um outrem postos em termos psi-cológicos que a interpretação persegue; é sempre uma reprodução, uma *Nachbildung* das experiências vividas que a interpretação visa.

Ainda quanto à questão da interpretação, Massimi e Mahfoud (1999, p. 81) referindo-se também a Ricoeur, mencionam que:

A hermenêutica moderna enfrenta duas tarefas opostas e potencialmente complementares: desmistificação, para tirar dos símbolos religiosos a idolatria e a ilusão, e, por outro lado, restauração e retomada do símbolo, de modo que ele possa se tornar, de novo, uma fonte de significados e de fé.

Além desses aspectos, é importante salientar que a compreensão e a interpretação das mandalas produzidas durante as experiências de consciência ampliada constituí-se em um projeto bastante original, uma vez que, além de trabalhar com uma linguagem diferenciada, no caso o desenho, expressa ainda a combinação de métodos da Psicologia Transpessoal para a ampliação da consciência com métodos tradicionais da pesquisa científica acadêmica.

A consciência é Una. Ela dorme na  
rigidez da pedra; é líquida e  
corre no regato; floresce na árvore;  
canta no pássaro; toma consciência  
de si no homem e regozija, desfrutando  
de si mesma, no sábio, no iluminado.  
(Antigo ditado SUFI)<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Extraído do livro de Roberto Crema, Saúde e plenitude: um caminho para o ser, p. 139

## DESSENDANDO UNIVERSOS SIMBÓLICOS

Neste capítulo é feita a interpretação e a compreensão de algumas mandalas criadas pelas crianças que foram sujeitos dessa pesquisa. A escolha das mandalas não foi aleatória, mas procurou-se apresentar, pelo menos uma mandala de cada encontro vivencial<sup>19</sup>, com exceção, da vivência realizada no 6º encontro, da qual não foi utilizada nenhuma mandala, porque foi constatado que, como a história foi muito diretiva e sugestiva, indicando claramente o que estava sendo percebido no próprio conteúdo da mesma, onde cada personagem era descrito com muitos detalhes, houve uma influência determinante que “contaminou” os desenhos das crianças, não sendo estes um produto de seu inconsciente ou de um estado ampliado de consciência, mas sim a expressão artística dos referidos personagens da história, percebidos claramente através da narrativa.

Sendo assim, foi possível perceber que a ampliação da consciência pode ser feita de muitas maneiras como foi mencionado durante o trabalho, porém, para que se possa produzir mandalas com imagens espontâneas, criadas a partir do próprio inconsciente das crianças, não se deve induzir imagens de fora para dentro, isto é, o facilitador da dinâmica poderá dizer por exemplo, “imagine que você está numa floresta, perceba tudo o que existe ao seu redor, etc.” Mas deve evitar histórias onde tudo é pré-concebido, como, por exemplo, “imagine que você está numa floresta gigantesca, com árvores enormes. Olhe quantos animais ao seu redor, a arara azul, uma borboleta amarela, etc.” Nesse caso existe uma forte indução do que está sendo imaginado, impossibilitando a interpretação das mandalas, pois as mesmas não serão um produto do

---

<sup>19</sup> Ver no 3º capítulo a descrição dos encontros vivenciais realizados.

inconsciente criativo, mas sim o resultado da visualização de uma experiência direcionada.

É possível perceber que de cada mandala emergem símbolos que outrora já foram utilizados e/ou descritos por culturas e autores, o que proporciona uma rica possibilidade de conhecimento, de crescimento, e traz em si a certeza de que não somos criaturas isoladas umas das outras, aprisionadas em corpos de carne, mas sim seres vibracionais cujas consciências estão conectadas em dimensões além do espaço-tempo. Além desses, e também muito importante, é o aspecto transpessoal dos desenhos, uma vez que em cada um deles existem símbolos que mostram claramente o acesso a conhecimentos do inconsciente coletivo da humanidade. Isso é percebido não só pela interpretação dos elementos isolados, mas também pela compreensão de cada mandala como um todo.

**Mandala 1 – Círculo verde**

**Mandala 2 – Círculo em dois tons de verde**

## Mandalas 1 e 2

Estas duas mandalas são muito interessantes, porque revelam um conhecimento inconsciente sobre os *chakras*.<sup>20</sup> O interessante neste caso é que elas foram desenhadas após a vivência “Olhando seu Coração” (ver 7º encontro, p. 66), na qual foi pedido que cada criança olhasse para dentro de seu peito. Como pode ser observado nos desenhos, nas duas mandalas predomina o verde, que é exatamente a cor do chakra cardíaco!

Consultando referências a respeito das cores nas mandalas, vê-se que o verde, segundo Kellogg(1978), representa a união do amarelo (ativo, pai, masculino) com o azul (receptivo, mãe, feminino). Implica capacidade de servir não apenas como pai a si mesmo, mas também de cuidar de outros, refletindo uma internalização dos pais, e representa o ideal de ego. No caso em que aparece uma combinação de duas tonalidades de verde (mandala 2), isso pode expressar uma mistura harmoniosa de forças ativas e receptivas na psique, de crescimento e fertilidade.

De acordo com Fincher (1998), o verde está associado à direção sul para os índios norte-americanos e indica a inocência de estar junto à natureza, confiando no próprio coração. Segundo essa mesma visão, a sabedoria do sul é a capacidade de acariciar os entes queridos de forma natural e receptiva.

O verde também nos remete à Mãe Natureza, a grande mãe nutridora que cuida de toda a humanidade. Segundo a literatura, o verde apresenta-se ligado ao ato de cuidar e é freqüente a sua utilização por pessoas que trabalham cuidando de outros, como enfermeiros e terapeutas.

Nestas mandalas percebe-se a conexão com a energia do chakra cardíaco, ou seja, o cuidado sob as suas múltiplas dimensões: cuidar de si, cuidar do outro, cuidar da natureza. Esses são alguns dos princípios da ecologia profunda e da visão holística que busca a paz consigo mesmo, com o outro, com o planeta e com o cosmos.

---

<sup>20</sup> Ver 2º Capítulo *retro*, p. 40

**Mandala 3 - Cristal de Ametista**

### Mandala 3

Esta mandala também foi feita após a vivência “Olhando seu Coração”. (ver 7º encontro, p. 66) Nela o que chama a atenção é o cristal de ametista.

Em primeiro lugar vamos ater nossa observação na cor violeta, a qual está associada, segundo Kellogg (1978), com o chakra coronário, no alto da cabeça, conhecido também como “O Lótus das Mil Pétalas”. A cor violeta é considerada a mais transcendental de todas as cores, pois lida com a felicidade, a total incorporação ou integração com o todo.

De acordo com Gynska (1986) a visão espiritualista da Grande Fraternidade Branca, o violeta está associado ao Sétimo Raio, ao Mestre Saint Germain e ao poder de transmutação das energias negativas em energia positiva. O mesmo significado pode ser atribuído ao cristal de ametista.

Para Fincher (1998), o violeta sugere uma imaginação vívida, útil para a criatividade, podendo também levar ao desenvolvimento de uma espiritualidade genuína e verdadeira. Convém lembrar que o chakra cardíaco, no centro do peito, que foi o foco da vivência, é considerado a porta para a espiritualidade, segundo algumas tradições. A cor violeta, pelo que foi mencionado acima, é associada diretamente com o espírito que, em si mesmo, transcende ou está para além da *persona*<sup>21</sup>, demonstrando desta maneira o aspecto transpessoal da experiência expressa na mandala.

Jung (2000, p. 161) associa a pedra preciosa ao surgimento do motivo da criança nas mandalas, que é um motivo arquetípico que simboliza o processo de transformação e que “é extremamente mutável, assumindo todos os tipos de formas possíveis, pedra preciosa, pérola, flor, vaso, ovo dourado, quaternidade, esfera de ouro, etc.”

---

<sup>21</sup> *Persona*, de acordo com Jung (2000) é a máscara do ator, aqueles aspectos de nossa psique com os quais nos identificamos e mostramos ao mundos, aos outros.

**Mandala 4 – Montanha Verde e Arco-íris**

## Mandala 4

Esta mandala é realmente muito interessante sob vários aspectos. Ela foi desenhada durante a vivência “Viagem à Montanha em busca do Presente Interior”, (ver 3º encontro, p. 61) na qual cada criança ia, em sua imaginação, até uma montanha e recebia ou encontrava dentro dela um presente bem bonito.

Neste desenho, a criança encontrou um arco-íris que, para Fincher (1998), é um símbolo da ligação especial entre os homens e os deuses. Segundo alguns povos antigos, o arco-íris é a base de todas as coisas: sete são os dias da semana, sete eram os planetas da antiga astronomia e, se olharmos um fio de cabelo sob a luz do sol, poderemos ver nele as cores do arco-íris.

Popularmente acredita-se que existe um pote de ouro no final do arco-íris. Nas palavras de Fincher (1998, p. 166), “o arco-íris, como o Graal e os tesouros alquímicos, simboliza aquilo que tem um grande valor mas que não pode ser descoberto por meios comuns.” Numa linguagem transpessoal, os estados não comuns ou ampliados de consciência são o meio para alcançar esses tesouros de nossa psique.

Jung (2000)<sup>22</sup> mencionou que a simbologia alquímica das cores do arco-íris estava ligada a cauda do pavão (*cauda pavonis*) e acredita-se que o ouro procurado pelos alquimistas viesse dos ovos dessa ave. Para Jung, o aparecimento das cores do arco-íris numa mandala relaciona-se com a totalidade, o final do processo de individuação. Kellogg (1978) associa o arco-íris com a chuva e a fertilidade e o arco com a vagina cósmica ou útero cósmico. É, sem dúvida, um símbolo do feminino. Também associa o arco-íris a um mágico renascimento. Outro aspecto importante dessa mandala é a montanha verde. O verde, como foi dito anteriormente é associado ao feminino, à Grande Mãe Natureza nutridora.

Também é interessante interpretar as três flores azuis que aparecem ao longo da escalada da montanha: no começo, na base e perto do topo, assim como as três figuras humanas que, sem dúvida, referem-se ao próprio viajante da consciência. Nesse sentido, Fincher (1998, p. 159) é bem específica dizendo que “a flor azul é um símbolo do

---

<sup>22</sup>A *cauda pavonis* é identificada com Íris, a “nuncia dei”, p. 325.

impossível, provável alusão à ligação da alma com Deus (...).” Jung (2000, p. 332) também menciona a flor azul como “a flor da alma”.

Citando Fincher (1998, p. 127), ao referir-se ao simbolismo do número três, vemos que:

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

O número três aparece historicamente em muitas religiões representando a trindade sagrada: a Santíssima Trindade cristã; Brahma, Vishnu e Shiva para os hindus; Ida, Pingala e Shushumna no ioga, dentre outras. Fincher (1998, p. 128) diz que quando o três aparece numa mandala:

(...)algum aspecto da espiritualidade ou crença pessoal pode estar sendo expresso. O três pode anunciar o começo de uma jornada heróica pelas trevas, onde se encontrarão sábios ensinamentos por meio de sonhos, histórias ou descobertas surpreendentes sobre o próprio indivíduo.

Cada símbolo que aqui aparece parece indicar uma direção, qual seja, a do ouro do espírito humano que se encontra no final da jornada da consciência, na consciência cósmica, no *samadhi*, no *satori*, a iluminação plena do ser humano. É o caminho através da montanha sagrada até o topo, chegando ao encontro com a alma humana.

A mandala como um todo também mostra claramente que o caminho percorrido até o topo da montanha proporciona o encontro com o presente especial, o arco-íris, quando, então, o processo de individuação chega ao seu final e atinge-se o *Self* transpessoal.

**Mandala 5 – Coração dentro do sol**

## Mandala 5

Esta mandala foi desenhada depois da vivência “Olhando seu Coração”. (ver 7º encontro, p. 66) Nela vemos no centro uma esfera ou círculo vermelho. Sobre isso, Fincher (1998) relata que o vermelho é usado desde a antiguidade na medicina, pois acreditava-se que pacientes que usassem essa cor tinham seus mecanismos de cura estimulados. Diz ainda que essa prática está tendo sua eficácia comprovada pela pesquisa científica moderna.

Nas mandalas, de acordo com Fincher (1998, p. 63), o vermelho pode significar “o despertar de potenciais de cura e de potenciais doadores de vida que se encontrem profundamente entranhados na psique.” No centro do peito está localizada a glândula tímica, responsável por nossa identidade biológica e que tem como função, dentre outras, produzir células de nosso sistema imunológico, responsável pelas nossas defesas e pelos processos de combate às doenças, ou seja, de cura.

No cristianismo primitivo, o vermelho era associado ao Espírito Santo. É interessante notar que na vivência na qual foi feita essa mandala, pediu-se que cada um olhasse para dentro do seu peito e, na visão hindu dos chakras, aí está localizado, como já foi dito, o chakra cardíaco<sup>23</sup>, que também é considerado a porta de entrada na espiritualidade, pois é a sede do amor altruísta.

Muitas pessoas associam o vermelho com o sangue e com o fogo. Nessa mandala, além do ponto central vermelho, aparece também um coração dentro de um sol. Vamos tentar compreender um pouco mais destes símbolos. Popularmente o coração é um dos símbolos universais do amor, tanto no nível relacional quanto no espiritual. Na cabala judaica existe uma relação entre o coração e a coragem, onde ser corajoso significa agir com o coração (cor+agir).

Fincher (1998, p. 162) relata que “no pensamento esotérico, o coração corresponde ao sol. Para os alquimistas, o coração era uma imagem do sol dentro do homem, do mesmo modo que o ouro era considerado a imagem do sol na terra.” Podemos nos perguntar nesse momento de onde vem esse conhecimento, isto é, como a

---

<sup>23</sup> Ver 2º Capítulo *retro*, p. 40

criança sabia que os alquimistas associavam o coração ao sol? Para a visão transpessoal da consciência esse fato demonstra que alguma outra dimensão da consciência foi atingida, possibilitando o acesso ao conhecimento esotérico.

Seguindo adiante, o sol amarelo nos remete ao grande poder doador de energia que o sol é para nós. Aqui existe uma relação do sol amarelo como a qualidade divina da consciência humana, que permite ao homem elevar-se além dos seus instintos. Kellogg (1978) considera o amarelo um forte indicador de ampliação de consciência.

O que mais impressiona é que parece que os autores que pesquisaram sobre as cores e formas sabiam que, de alguma maneira, alguém em algum lugar e em algum momento precisaria dessas informações. Ou também podemos pensar que as crianças desenharam esses símbolos e não outros porque de alguma maneira sabiam que estes seriam passíveis de uma interpretação e compreensão transdisciplinar e transpessoal. A idéia pode parecer um pouco absurda ou estranha, porém Goswami (1998) afirma exatamente isso numa dimensão ainda mais profunda e abrangente, quando diz que o universo se comporta conforme a teoria do Big Bang porque o homem criou essa teoria.

**Mandala 6 - Coração Transpassado**

## Mandala 6

Esta mandala foi desenhada durante a vivência “Viagem à Montanha em busca do Presente Interior”. (ver 3º encontro, p. 61) Nela podemos também o sol amarelo ao centro acompanhado de duas nuvens. O coração aparece atravessado por uma flecha. Fincher (1998) menciona que o coração transpassado por uma flecha representa devoção. Mais uma vez aparece numa mandala um símbolo transcultural, o que é uma referência à consciência transpessoal.

Jung (1977, p. 22) relata que “representações do sol exprimem, em muitas comunidades, a indefinível experiência religiosa do homem.” As imagens a seguir exemplificam isso de maneira bastante clara.

Figura 14 - Monge em oração diante de um espelho que representa, no xintoísmo, o Sol divino.

Figura 15 – Decoração da parte posterior de um trono onde o faraó egípcio Tutancâmon está dominado por um disco solar.

O coração está ladeado por duas estrelas amarelas de seis pontas. As estrelas orientam os viajantes nas noites escuras em seu retorno para casa. O simbolismo do retorno para casa também está por trás do uso da estrela de seis pontas por muitas tradições espirituais, como o judaísmo, e na filosofia espiritual elemental Ananda Marga (Fig. 16).

Figura 16 - Pratik

Outro detalhe interessante deste símbolo é que ele possui o sol no centro, o que permite mais uma associação com a mandala, pois a mesma possui o sol e a estrela de seis pontas. Na Grécia antiga as estrelas eram relacionadas com a alma que não se encontra totalmente no corpo, estando parte dela pairando como uma estrela acima do corpo da pessoa. Esta parece ser a dimensão transpessoal do humano, se pensarmos a *persona* enquanto identificada com um ego e com um corpo.

O número dois, conforme Fincher (1998), está relacionado com a criação, quando as águas foram separadas das terras. O dois também relaciona-se ao afastamento da unidade primordial ou princípio único do taoísmo. Nessa mandala o dois aparece nas estrelas ao lado do coração e nas nuvens ao lado do sol. A dualidade aparece expressa, separando o divino, o grande sol, do humano, cuja devoção só é possível pela própria separação ou dualidade.

E, além disso, no mundo material existe o desejo da casa, do lar, com um jardim com flores e árvores frutíferas. Em psicologia existe o teste chamado HTP, cujas iniciais representam as palavras *house, tree* e *person* (casa, árvore e pessoa). O HTP é um teste projetivo, pois, ao fazer o desenho da casa, da árvore e da pessoa, o sujeito está projetando ali aspectos de sua personalidade. Assim, a casa e a árvore são associadas a aspectos do ego. Pela posição na mandala, isto é, na parte inferior, que relaciona-se ao ego, podemos fazer a mesma associação

A árvore também é um símbolo da vida, em sua abundância. No Jardim do Éden havia a árvore da vida, cujos frutos alteravam a consciência sobre a realidade do bem e do mal. De acordo com Fincher (1998, p. 174):

O crescimento ascendente dos ramos da árvore é compensado pela expansão de suas raízes para baixo. Isso faz dela um símbolo adequado da ligação entre três diferentes níveis de realidade: o mundo subterrâneo do inconsciente, o mundo intermediário da superfície e da consciência desperta, e o mundo superior do céu ou da consciência transpessoal.

Da mesma maneira que nas mandalas anteriores, o conjunto dos símbolos individuais indica uma direção ao todo, a completude, da realização, transcendendo o nível da personalidade e atingindo dimensões transpessoais da psique.

**Mandala 7 – Borboletas e pássaros**

## Mandala 7

Esta mandala também foi elaborada após a vivência “Viagem à Montanha em busca do Presente Interior”. (ver 3º encontro, p. 66) Ela é extremamente rica em elementos simbólicos. Começamos pelos pássaros.

Segundo Fincher (1998, p. 147), “os pássaros são símbolos antigos da alma humana, do elemento ar e do processo de transformação.” Os pássaros nas mandalas sugerem a ativação da capacidade intelectual, também refletindo processos espirituais voláteis. Mais adiante Fincher (1998, p. 150) adiciona que “pássaros voando para cima e para baixo ou em círculos sugerem o aprimoramento de intuições, do conhecimento ou a elevação da autoconsciência.” Jung (2000, p. 329) menciona que “o pássaro, como ser aéreo, é um conhecido símbolo do espírito. Ele representa a transformação de sua própria imagem ‘espiritual’ em uma versão da mesma mais característica para o ser feminino, isto é, mais terrena.”

As passagens anteriores mostram uma transformação no nível espiritual. Mesmo que o sujeito não tenha consciência dessa transformação, o movimento dos pássaros indica que algo está acontecendo em seu interior no nível do espírito.

É interessante notar que nesse desenho aparecem doze pássaros. O número doze é identificado por Jung com o processo de individuação. O doze aparece na astrologia nas doze casas do zodíaco. Doze são os meses do ano onde um ciclo termina e um novo ciclo se inicia. Também doze foram os trabalhos de Hércules. Segundo Fincher (1998, p. 142):

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

Jung (2000, p. 236) referiu-se ao doze como “provavelmente um símbolo do tempo com o significado secundário de doze trabalhos, que devem ser realizados como um tributo ao inconsciente antes que possamos libertá-lo.”

A borboleta, por sua vez, representa, de acordo com Fincher (1998), um símbolo de transformação pelo seu próprio ciclo vital, que tem início como larva, passando pela crisálida e renascendo como um dos mais belos seres da natureza. Já os gregos usavam a palavra psique referindo-se tanto à alma quanto à borboleta. Quando as borboletas aparecem nas mandalas elas refletem a beleza, a espiritualidade e a auto-renovação do ser humano.

Como é possível perceber com clareza, essa mandala é rica em símbolos de transformação, de transcendência, sendo que o aspecto cíclico deste movimento fica bastante caracterizado. Cabe lembrar que a Psicologia Transpessoal menciona que, nas experiências de consciência ampliada, é comum o indivíduo perceber-se identificado com o processo de transformação, sob a forma de diversos símbolos, rumo à consciência da unidade.

**Mandala 8 – Meio círculo escuro**

## Mandala 8

Esta mandala foi feita durante a vivência “Uma experiência de vida muito bonita” (ver 4º encontro, p. 63). Segundo D’Assumpção (s.d., p. 44):

O preto pode estar relacionado com a morte psicológica que precede uma vida nova. O preto é a escuridão do útero onde a semente é plantada. (...) o significado emocional do preto é geralmente devido à sua associação com escuridão que, primitivamente era temida. Muitas culturas desenvolveram ritos destinados a ajudar o sol a nascer (...)

O preto, conforme mencionado por Jung (1957) também é associado ao *nigredo* alquímico, o chumbo, que é a “*prima materia*” a ser transmutada. O amarelo corresponde ao ouro alquímico, o sol.

É interessante perceber que nessa mandala a parte inferior do círculo, que em termos psicológicos é associada ao Ego, é preta; já na metade superior, que está associada ao *Self*, predomina o amarelo, que é a cor associada ao sol, e, todo o desenho parece inclinar-se em direção ao sol que desponta no horizonte.

Outro aspecto interessante são os nove pássaros que aparecem no desenho. Os pássaros, como já vimos (ver mandala 7, p. 96), são símbolos da alma humana, do elemento ar do processo de transformação. Cirlot apud Fincher (1998, p. 150) diz que na alquimia “o pássaro elevando-se no céu expressa volatilização ou sublimação; descendo à terra, precipitação e condensação. Esses dois movimentos simbólicos unidos numa só figura representam a destilação.”

Referindo-se ao número nove, Fincher (1998) diz que o nove está associado aos três níveis da pessoa: o físico, o mental e o espiritual, podendo indicar uma oportunidade para a síntese, um despertar e uma potência gerados pela espiritualidade.

Um detalhe importante dessa mandala é que a construção que aparece lembra muito uma igreja, pois possui a cruz no topo e na janela. Além disso, as quatro linhas azuis fazem lembrar uma escada. A igreja é o lugar onde buscamos nosso contato com Deus, com a espiritualidade. E, na alquimia, a escada representa também a sublimação

ou elevação. Para Fincher (1998) a cruz representa a conexão entre o céu e a terra, assim como a árvore e a escada.

As flores azuis já foram mencionadas na interpretação da mandala 4 (ver p. 86) e são as flores da alma, segundo Jung. Aqui elas aparecem em número de quatro e parecem sopradas pelo vento para a direita. Na mandala, a direita representa o futuro. O quatro está fortemente associado à natureza, com os quatro elementos (ar, terra, fogo e água) e com as quatro direções. Também significa as quatro funções da consciência para Jung. (Fincher, 1998; Arrien, 1997) Noutra passagem, Fincher (1998, p. 130), diz que “o quatro emerge em nossas mandalas quando nossa identidade está intimamente alinhada com os padrões do arquétipo do Self.”

Seguindo com a interpretação, o movimento das flores nos leva ao encontro da árvore com frutos, o que sugere uma boa resolução da experiência, uma vez que a árvore carregada de frutos lembra a época da colheita, da abundância e do equilíbrio da natureza.

A mandala como um todo sugere a sublimação de algo denso em direção ao sutil, ao espírito, ao *Self*. Um processo de transmutação que ocorreu em uma experiência de vida. A sabedoria oculta se desvela durante a expansão da consciência.

**Mandala 9 – Três pássaros**

## Mandala 9

Esta mandala foi desenhada durante a vivência “Uma experiência de vida muito bonita”. (ver 4º encontro, p. 63) Muitos dos símbolos que aparecem nesta mandala já apareceram em mandalas anteriores, tendo já sido interpretados. No entanto, existem alguns aspectos individuais que apontam para uma visão do todo bastante interessante.

Pode-se ver na mandala a árvore de natal, a casa, o sol sorrindo entre as nuvens: de uma maneira bem simples, tudo isso nos remete a uma experiência de vida muito bonita, de encantamento com a magia do natal. Indo porém em um nível um pouco mais profundo, observando os três pássaros que estão descendo em direção à árvore, em cuja ponta vemos uma estrela, instantaneamente vem à mente a imagem dos três reis magos que guiaram-se pela estrela de Belém na noite do nascimento de Jesus. Como vimos anteriormente, o três está associado à espiritualidade em muitas tradições espirituais da humanidade.

O movimento descendente está associado ao processo de coagulação alquímico e ao elemento terra e à ação concreta no mundo. O movimento nessa mandala acontece em direção à parte inferior, ao ego, como uma experiência que acontece no nível terreno, na dimensão consciente da psique. Outro indicativo disso é a casa que aparece firmemente plantada no chão.

Na árvore aparecem ao todo cinco estrelas. De acordo com Fincher (1998), o cinco está associado com o elemento terra para os chineses, pois sustenta todas as coisas. Além disso, é considerado o número da totalidade da natureza, pois aparece naturalmente sob muitas formas, como na estrela do mar, nos dedos dos pés e das mãos do ser humano, no cerne da maçã, etc. Jung (2000) refere-se ao cinco como número do homem natural, o qual é formado por um tronco com dois braços, duas pernas e a cabeça.

Concluindo, nessa mandala podem ser vistos símbolos do inconsciente coletivo que é, em si mesmo, transpessoal. O conjunto dos símbolos nos remete, no entanto, a uma experiência vivida no mundo real dos cinco sentidos.



## Mandala 10

Esta mandala foi desenhada durante a vivência “Um passeio na floresta” (ver 5º encontro, p. 64). Em primeiro lugar cabe salientar que a maioria dos símbolos aqui presentes já foram interpretados em mandalas anteriores, por isso, para não cair em repetições, será enfatizada a interpretação dos elementos novos que aparecem e sua relação com o todo da mandala.

Assim sendo, a criança que aparece no desenho está voltada para a flor azul que como vimos (ver mandalas 4, p. 86 e 8, p. 100) representa a flor da alma segundo Jung. Neste caso é interessante notar que a flor é bastante alta e aponta em direção ao arco-íris e ao sol violeta. A flor azul nos remete a ligação da alma com Deus, assim como o arco-íris (ver mandala 4, p. 85). O sol violeta que (ver mandala 3, p. 82) representa também a transcendência e a busca espiritual. Outro aspecto interessante que merece atenção é o fato de que todos os elementos da mandala encontram-se na metade superior da mesma. Como mencionado anteriormente (ver mandala 8, p. 99) a metade superior relaciona-se ao *Self* e com a realização plena do Ser.

Um ponto a ser considerado em especial é que todo o círculo mandálico foi preenchido com verde. Sabemos que o verde representa a própria natureza em seu aspecto nutridor. No caso, a vivência em que foi desenhada a mandala foi um passeio na floresta, a qual tem a cor verde em abundância. Sob o ponto de vista arquetípico o verde representa, segundo D’Assumpção (s.d.), a união do aspecto masculino (pai) com o aspecto feminino (mãe). Fincher (1998) também menciona que o verde pode estar relacionado ao reencontro de antigas experiências da personalidade, tais como questões com os pais e questões sexuais.

Esta mandala como um todo sugere que no nível transpessoal de consciência existe uma busca das questões da alma, da transcendência e também a integração de aspectos inconscientes da personalidade.

Um ser humano é uma parte do todo a que chamamos universo, uma parte limitada no tempo e no espaço, que concebe a si mesmo, às suas idéias e sentimentos como algo separado de todo o resto. É como se fosse uma espécie de ilusão de óptica da sua consciência.

(Albert Einstein)<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Da obra de Francisco di Biase, p. 55

## A EDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

O final nunca parece ser o fim. O processo continua e, a cada instante, novas conexões são feitas na infinita teia da vida. Um dia comecei a ter consciência de mim mesmo e de que estava numa caminhada sem volta rumo ao meu destino. Ou seria melhor dizer rumo ao meu fazer e ao encontro da minha essência luminosa. Durante essa caminhada, posso dizer que este trabalho foi uma bela e envolvente etapa.

Considero a oportunidade de trabalhar com crianças algo muito importante, não só para mim, mas, especialmente, porque este pode ser o início de uma caminhada muito maior no sentido de propor uma nova abordagem dentro da educação de crianças e, de forma ampla, para a educação como um todo. A abertura da equipe da Escola Matias de Albuquerque foi fundamental para que a concretização desse sonho fosse possível.

Sinto profundamente que algo de novo foi semeado em solo fértil. A possibilidade real de explorarmos as dimensões infinitas da consciência humana está aí para que possamos tirar o *Véu de Maya* (ver nota da página 12) que nos aprisionou dentro de uma realidade limitada. Agora parece ter chegado o momento de ir além do jardim, do espaço conhecido e, de uma maneira corajosa, no sentido de agir com o coração, darmos um passo em direção à inteireza do ser humano. Todos nós merecemos isso depois de séculos de obscurantismo causado pela primazia da razão reducionista.

A dissertação aponta para a possibilidade real de aproveitarmos o potencial dos estados ampliados de consciência para expandir nossa visão do que é ser humano, não querendo chegar a mais um determinismo, mas sim, buscando um caminho de compreensão das infinitas dimensões deste ser. A suposição de que trazemos dentro de

nós uma fonte de conhecimento, uma sabedoria ancestral que transcende nossa personalidade, pôde ser demonstrada pela realidade simbólica que cada mandala expressou. Os estados ampliados de consciência podem ser utilizados na educação no desenvolvimento da criatividade, para o despertar da sabedoria interior de cada ser humano. Num contexto amplo, o simples ato de percebermos uma fonte de sabedoria interior em cada ser humano pode levar a uma mudança nas relações entre os sujeitos da educação (alunos, professores, comunidade) no sentido da valorização do potencial interior de cada um, no respeito as diferenças individuais, no desenvolvimento da auto-estima do aluno e também para a melhoria das condições de saúde geral das pessoas, uma vez que essa também passa a ser vista como multidimensional.

O olhar transdisciplinar traz em si a possibilidade de podermos ver os eventos que nos cercam de muitas maneiras possíveis, sem com isso, deixarmos de ser científicos. Apenas ampliamos nossa percepção a cerca do que é real. Se pudermos ver cada mandala como um evento que se manifestou do plano da consciência de uma criança através da linguagem do desenho e que cada símbolo que ali aparece é como um sinal da sincronicidade que ocorre entre pesquisador e sujeito no momento da experiência, então, podemos ter a certeza de que o objetivo deste trabalho foi plenamente alcançado. Sim, acredito que as mandalas expressaram de maneira inequívoca que cada criança acessou uma dimensão onde o conhecimento da humanidade existe por si. Assim, mesmo sabendo que cada mandala pode ser interpretada sob muitos aspectos, entendo que cada uma delas é um evento transpessoal em si mesma.

Acredito que ficou claro que nossa consciência é infinita. Que quando nos abrimos para olhar o invisível, este se manifesta diante de nossos olhos sob as mais diferentes linguagens. As mandalas das crianças mostraram o quanto existe de significativo em um ser que ainda está dando os primeiros passos dentro da educação formal. O ser humano não é definitivamente um ser racional. Esse reducionismo precisa ser revisto e a educação da consciência humana em sua multidimensionalidade tem que ser pensada para nossas escolas. Entendo que essa é nossa responsabilidade. Parece-me claro que todos nós já conhecemos as conseqüências de uma educação mutiladora da inteireza do ser.

A seguinte passagem de Walsh e Vaughan (1995, p. 257) ilustra bem esse ponto de vista:

Há uma crescente consciência de que a nossa atual psicologia educacional não é tanto errônea quanto bastante limitada. Com efeito, ela nunca foi completa, mas parecia que o Mapa da Aprendizagem tinha a maioria dos seus pontos identificados.

De uns cinco anos para cá, essa situação se modificou. O que considerávamos os principais pontos e marcos da terra mostrou ser descrições detalhadas de uma cabeça de ponte de um continente muito maior...

A principal mudança é o fato de os psicólogos estarem ampliando o seu domínio com a inclusão do estudo da consciência.

(Thomas B. Roberts)

A plena expressão da totalidade do ser é uma meta perseguida por muitas tradições da humanidade. A Psicologia Transpessoal reconhece o potencial dos estados ampliados de consciência para a busca da inteireza do ser humano, tendo um papel fundamental dentro da história da psicologia moderna na compreensão das experiências de ampliação de consciência, traçando uma linha diferencial entre o que é patológico e o que é desenvolvimento da autoconsciência. Essa contribuição é, sem dúvida alguma, muito importante para a saúde do ser humano enquanto sujeito multidimensional que tem o direito inato de ser respeitado em sua diversidade.

Criar novas alternativas de ação é nosso papel como pesquisadores integrados em uma sociedade carente de tantas coisas. Incluir as dimensões do ser humano no debate político também é uma necessidade urgente. Afinal não somos só matéria.

Deste trabalho nasceu uma semente que já foi plantada em solo bastante rico e fértil. Essa semente é o Projeto Educação da Consciência. O projeto foi criado a partir da constatação de que nossa educação é pensada e aplicada baseada em um modelo de ser humano fragmentado, onde existe a preponderância do aspecto racional em negligência do corpo, das emoções, da mente, no sentido amplo, e do espírito. Onde o corpo ainda é visto como uma máquina, e a relação entre corpo e mente nem de perto é tocada.

O Projeto Educação da Consciência é uma proposta concreta de trabalho com professores e alunos para o despertar de uma nova consciência. Uma consciência que permita ao ser humano se perceber por inteiro e também suas infinitas relações com a vida em todas as suas manifestações. O projeto já está sendo aplicado em algumas escolas de Porto Alegre e, é claro, não é uma proposta fechada, acabada. Pelo contrário, costumo chamá-lo carinhosamente de “um sistema aberto de conhecimento”, onde cada um, à medida que amplia sua consciência e autoconsciência, vai propondo novos

caminhos, novas possibilidades e, então, vamos juntos criando novas realidades adequadas a cada realidade particular. A criatividade, a intuição, a espiritualidade se fazem presentes enquanto vamos conhecendo a infinitude do humano.

Um problema da nossa sociedade atual é que temos uma atitude diante da educação como se ela existisse apenas para tornar as pessoas mais inteligentes, para torná-las mais criativas. Às vezes chega mesmo a parecer que aqueles que não receberam grande instrução, aqueles que são menos sofisticados em termos de formação acadêmica, são mais inocentes e honestos. Muito embora nossa sociedade não dê ênfase a esse aspecto, a aplicação mais valiosa do conhecimento e da instrução é a de nos ajudar a entender a importância da dedicação a atos mais salutares e da implantação da disciplina na nossa mente. A utilização correta da nossa inteligência e conhecimento consiste em provocar mudanças de dentro para fora, para desenvolver um bom coração.

(S. S. Dalai Lama, 2001, p. 57)

**ANEXO**

## **PROJETO EDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA**

**Autor: Psic. Jeverson Reichow**

**Junho/2001**

## INTRODUÇÃO

O **Projeto Educação da Consciência** nasceu durante a elaboração de minha Dissertação de Mestrado em Educação, na Faculdade de Educação da UFRGS. Enquanto realizava minha pesquisa de campo, pude perceber que a maioria das crianças com que trabalhei tinha um baixo nível de consciência de seu próprio corpo. A partir dessa percepção, pensei em criar um projeto que auxiliasse professores, funcionários e alunos de escolas e também outras instituições a expandir sua autoconsciência tendo como referência teórico-prática a abordagem holística e a Psicologia Transpessoal, as quais utilizei também em minha dissertação.

Entendendo que este baixo nível de consciência corporal faz parte de um problema maior que é a crise de fragmentação de nossa cultura, onde não só o conhecimento está fragmentado, mas também o próprio ser humano, suas relações, seus valores e suas instituições. Estando também consciente de que esta crise levou-nos a uma situação sem precedentes na história humana conhecida, podendo levar a extinção da própria espécie humana, assim como está levando a extinção de muitas outras espécies e alterando de forma drástica o clima e o ecossistema planetário, decidi partir para a ação e tentar fazer o que estava ao meu alcance no intuito de ajudar, de colaborar para que a mudança de consciência aconteça.

Nessa ação, parto do pressuposto de que a consciência pode ser aprendida, expandida ou aumentada. De acordo com a abordagem holística, o ser humano é um ser multidimensional, formado por um corpo físico, mas também por um nível energético, por um nível emocional, por um nível mental e por um nível espiritual. Além disso, cada nível contém em si todos os outros níveis. A parte contém o todo como um holograma. Ainda conforme essa visão, sabemos hoje, que o que ocorre em um nível influencia todos os demais, não existindo assim separações reais entre corpo, energia, emoções, mente e espírito.

A Psicologia Transpessoal nos traz a possibilidade de explorarmos nossa consciência e perceber que somos muito mais do que pensávamos que éramos até então, que temos potenciais infinitos de criatividade, de mudança e de realização.

Assim, a intenção desse trabalho é influenciar positivamente no aumento do nível de consciência do ser humano, mais especificamente dos seres humanos participantes do projeto, no sentido holístico e transpessoal do termo consciência. Espera-se que este aumento do nível de consciência possa contribuir significativamente para a resolução desta crise que vivemos e que, além disso, contribua na educação, no aumento da criatividade, na melhoria das relações humanas na escola e em qualquer outro grupo que participar do projeto.

Sabendo que existe uma longa jornada a ser percorrida até que as mudanças se manifestem nas atitudes das pessoas, mas acima de tudo acreditando no ser humano e em sua infinita capacidade de mudança, de crescimento e de amar, estou dando estes primeiros passos e convidando você a caminhar junto. Vamos lá?

## **OBJETIVOS**

- Contribuir com a educação da consciência de seres humanos;
- Divulgar a visão holística e a visão transpessoal da consciência humana;
- Despertar a criatividade, a intuição e a espiritualidade;
- Contribuir com a busca de soluções para a crise paradigmática em que nos encontramos;

## **METODOLOGIA**

O Projeto Educação da Consciência é desenvolvido através de uma palestra inicial em que as principais idéias e objetivos do mesmo são apresentados ao grupo e por encontros vivenciais onde cada um e o grupo podem experimentar seus diferentes níveis de consciência e, a partir daí, relacionar-se com mais inteireza e consciência consigo mesmo, com o outro, com o planeta e com o universo. Normalmente os encontros vivenciais são em número de cinco, podendo ser realizados mais encontros a depender da dinâmica de cada instituição.

### **1º Encontro - Palestra introdutória à Educação da Consciência**

Carga Horária – 2 horas

- Apresentação
- Histórico - como surgiu
- Desenvolvimento temático
- Convite para os próximos encontros
- Meditação de encerramento

### **2º Encontro – Educando a Consciência do Corpo**

Carga Horária – 2 horas

- As sensações: prazer/desprazer, o elemento terra, a matéria
- A flexibilidade do corpo
- O corpo como expressão de nossa história
- Os bloqueios corporais
- Vivências: exercícios bioenergéticos, automassagem, relaxamento, dança, etc.
- Desenho de mandala

### **3º Encontro – Educando a Consciência das Emoções e Sentimentos**

Carga Horária – 2 horas

- A função das emoções
- As máscaras da criança (vivência)
- A coragem de expressar quem somos – agir com o coração
- Vivências – experimentando minhas emoções, percebendo as emoções no encontro, expressando os sentimentos no grupo, o encontro afetivo
- Desenho de mandala

### **4º Encontro – Educando a Consciência da Mente**

Carga Horária – 2 horas

- A Mente Inferior – razão e negatividade, dualidade e rigidez
- A Mente Superior
- A Mente Coletiva
- A Mente Universal
- O Poder da Criatividade e da Imaginação
- Criando um Novo Mundo – Visualização
- Vivências – a Comunicação Facilitada, as Palavras do Coração
- Desenho de mandala

### **5º Encontro – Educando a Consciência do Espírito**

Carga Horária – 2 horas

- Experimentando o Poder da Unidade em Mim
- Experimentando a Unidade com o Outro: um mais um é mais que dois
- Mandala Coletiva
- Palavras Finais

## FONTES ICONOGRÁFICAS

A TRANSCENDÊNCIA espiritual de Maomé. Reprod. 11 x 10,5 cm. em papel : p & b. In: In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 156.

BUNYAN, John. Pilgrim's progress. 1678. Reprod. 10 x 11,5 cm. em papel : color. In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 150.

CHILDERS, Linda. Roda da cura. In: SAMS, Jamie. As cartas do caminho sagrado: a descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos. 3ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997, p. 100

FARAÓ Tutancâmon e o disco solar. Reprod. 13,5 x 16,5 cm. em papel : color. In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 22.

JUNG, Carl Gustav. A bússola da consciência. In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 60.

MANDALAS antigas e modernas. Reprod. em papel : p & b. In: FINCHER, Suzanne F. O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. São Paulo: Pensamento, 1994, p. 36.

MANDALA de cura dos navajos. Reprod. 15 x 16 cm. em papel : p & b. In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 214.

MANDALA tibetana. Reprod. 10 x 10 cm. em papel : p & b. In: FINCHER, Suzanne F. O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. São Paulo: Pensamento, 1994, p. 27.

MINHA esposa e minha sogra (Segundo W. E. Hill). Reprod. em papel : p & b. In: GOSWAMI, Amit; REED, Richard E.; GOSWAMI, Maggie. O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998, p. 67.

MONGE em oração. Reprod. 8,5 x 5 cm. em papel : p & b. In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 22.

O LABIRINTO da Catedral de Chartres. Reprod. 5 x 5 cm. em papel : p & b. In: FINCHER, Suzanne F. O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. São Paulo: Pensamento, 1994, p. 28.

PLANTA baixa do templo de Borobudur. Reprod. 5 x 5 cm. em papel : p & b. In: FINCHER, Suzanne F. O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. São Paulo: Pensamento, 1994, p. 25.

PRATIK. Reprod. 4,5 x 4 cm. em papel : p & b. In: AMITAVIDYANANDA, Ac. (org.). A liberação da mente através do tantra yoga. 2ª ed. Porto Alegre: Ananda Marga, 2000, p. 160.

ROSÁCEA da Catedral de Notre Dame. Reprod. 26 x 18 cm. em papel : color. In: JUNG, Carl Gustav (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977, p. 159.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A'NANDAMITRA A'CARIA, Avadhu'tika. Yoga para a saúde integral. 2ª ed. rev. São Paulo: Ananda Marga, 2001.

ARRIEN, Angeles. O caminho quádruplo: trilhando os caminhos do guerreiro, do mestre, do curador e do visionário. São Paulo: Ágora, 1997.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. Outros olhares, outros afetos, outras idéias: homem saber e natureza. In: Somos as águas puras. São Paulo: Papyrus, 1994.

BRENNAN, Barbara Ann. Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana. São Paulo: Pensamento, 1991.

BOFF, Leonardo. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. 7ª ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

BOHM, David. A totalidade e a ordem implicada: uma nova percepção da realidade. São Paulo: Cultrix, 1992.

CAPRA, Fritjof. A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 1997.

CREMA, Roberto. Análise transacional centrada na pessoa... e mais além. 3ª ed. São Paulo: Ágora, 1985.

\_\_\_\_\_. Introdução à visão holística. São Paulo: Summus, 1989.

\_\_\_\_\_. Saúde e plenitude: um caminho para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

DAHLKE, Rüdiger. Mandalas: formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina. São Paulo: Pensamento, 1997.

DALAI LAMA, S. S.; CUTLER, Howard C. A arte da felicidade: um manual para a vida. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

D'AMBROSIO, Ubiratan. Conhecimento e consciência: o despertar de uma nova era. In: GUEVARA, Arnoldo José de Hoyos et al. Conhecimento, cidadania e meio ambiente. São Paulo: Peirópolis, v. 2, 1998.

D'ASSUMPÇÃO, Gislane. Curso de mandala. Belo Horizonte, 70 p, "Lidos no original digitado".

DI BIASE, Francisco. O homem holístico: a unidade mente - natureza. Petrópolis: Vozes, 1995.

FINCHER, Suzanne F. O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal. São Paulo: Pensamento, 1994.

GERBER, Richard. Medicina vibracional: uma medicina para o futuro. São Paulo: Cultrix, 1993.

GOSWAMI, Amit; REED, Richard E.; GOSWAMI, Maggie. O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.

GOSWAMI, Amit; GOSWAMI, Maggie. Quantum creativity: waking up to our creative potential. New Jersey: Hampton Press, 1999.

GROF, Stanislav. A aventura da autodescoberta. São Paulo: Summus, 1997.

GYNSKA, Tola. Eu sou I Am, O reino do aquário. 11ª ed. [s.e.].[s.l.].1986.

HUMPHREY, Naomi. Meditação: o caminho interior. 2ª ed. São Paulo: Ground, 1989.

JUNG, Carl Gustav. Psicología y alquimia. Buenos Aires: Santiago Rueda, 1957.

\_\_\_\_\_. (org.). O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.

\_\_\_\_\_. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. Petrópolis: Vozes, 2000.

JUNG, Carl Gustav; WILHELM, Richard. O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês. Petrópolis: Vozes, 1988.

KELLOGG, Joan. M. A., A.T.R. Mandala: Path of Beauty. 3ª ed. Belleair: Atma, 1978.

MASSIMI, Marina; MAHFOUD, Miguel (orgs.). Diante do mistério. São Paulo: Edições Loyola, 1999.

MARRE, Jacques A. L. A construção do objeto científico na investigação empírica. Seminário de Pesquisa do Oeste do Paraná, Fundação Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 1991.

MORIN, Edgar. Ciência com consciência. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996.

NEIHARDT, John. Black Elk speaks. Nebraska: Lincoln University of Nebraska Press, 1961.

NEUMANN, Erich. História da origem da consciência. São Paulo: Cultrix, 1991.

NICOLESCU, Basarab. O manifesto da transdisciplinaridade. São Paulo: Triom, 1999.

ORMEZZANO, Graciela Rene. Imaginário e educação: entre o homo symbolicum e o homo estheticus. Tese de Doutorado. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2001, 283 p.

PIETRONI, Patrick. Viver holístico. São Paulo: Summus, 1988.

REICH, Wilhelm. Análise do Caráter. Viseu: Martins Fontes, 1972.

REZENDE, Rosa Maria da Silva. Merkabah: mandala holográfico, Yantra da sabedoria. São Paulo: Madras, 1995.

RICOEUR, Paul. Do texto à ação: ensaios de hermenêutica II. Porto: RÉS, [s.d.]

ROSSETTI-FERREIRA, Maria Clotilde; AMORIM, Katia de Souza; SILVA, Ana Paula Soares. O ser humano em construção através de uma rede dinâmica de significações. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, [s.d.]

SAMS, Jamie. As cartas do caminho sagrado: a descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos. 3ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

SILVA, Dinorá Fraga da. Idéias emergentes em educação: a espiritualidade ou sobre a incompletude do ato de nomear... . Coletâneas do Programa de Pós-Graduação em Educação, v. 6, n. temático 2, UFRGS, Porto Alegre, dez. 1998.

TABONE, Márcia. A psicologia transpessoal: introdução à nova visão da consciência em psicologia e educação. São Paulo: Cultrix, 1992.

TART, Charles. Estados de consciência e ciências dos estados específicos. In: WALSH, Roger N., M.D., Ph.D.; VAUGHAN, Frances, Ph.D. (orgs.). Além do ego: dimensões transpessoais em psicologia. São Paulo: Cultrix-Pensamento, 1995.

WALSH, Roger N., M.D., Ph.D.; VAUGHAN, Frances, Ph.D. (orgs.). Além do ego: dimensões transpessoais em psicologia. São Paulo: Cultrix-Pensamento, 1995.

WEIL, Pierre. A consciência cósmica. Petrópolis: Vozes, 1999.

\_\_\_\_\_. Holística: uma nova visão e abordagem do real. São Paulo: Palas Athena, 1990.

WEIL, Pierre; D'AMBROSIO, Ubiratan; CREMA, Roberto. Rumo à nova transdisciplinaridade: sistemas abertos de conhecimento. São Paulo: Summus, 1993.

WILBER, Ken. Um Deus social: breve introdução a uma sociologia transcendental. São Paulo: Cultrix, 1987.

YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um iogue. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2001.