Arte-terapia

100 MANDALAS PARA COLORİR

ANTİ-STRESSE

İlustrações de Sophie Leblanc

O ARCO DE DIANA

Mandalas_dp_PT.indd 1 16/1/15 09:54

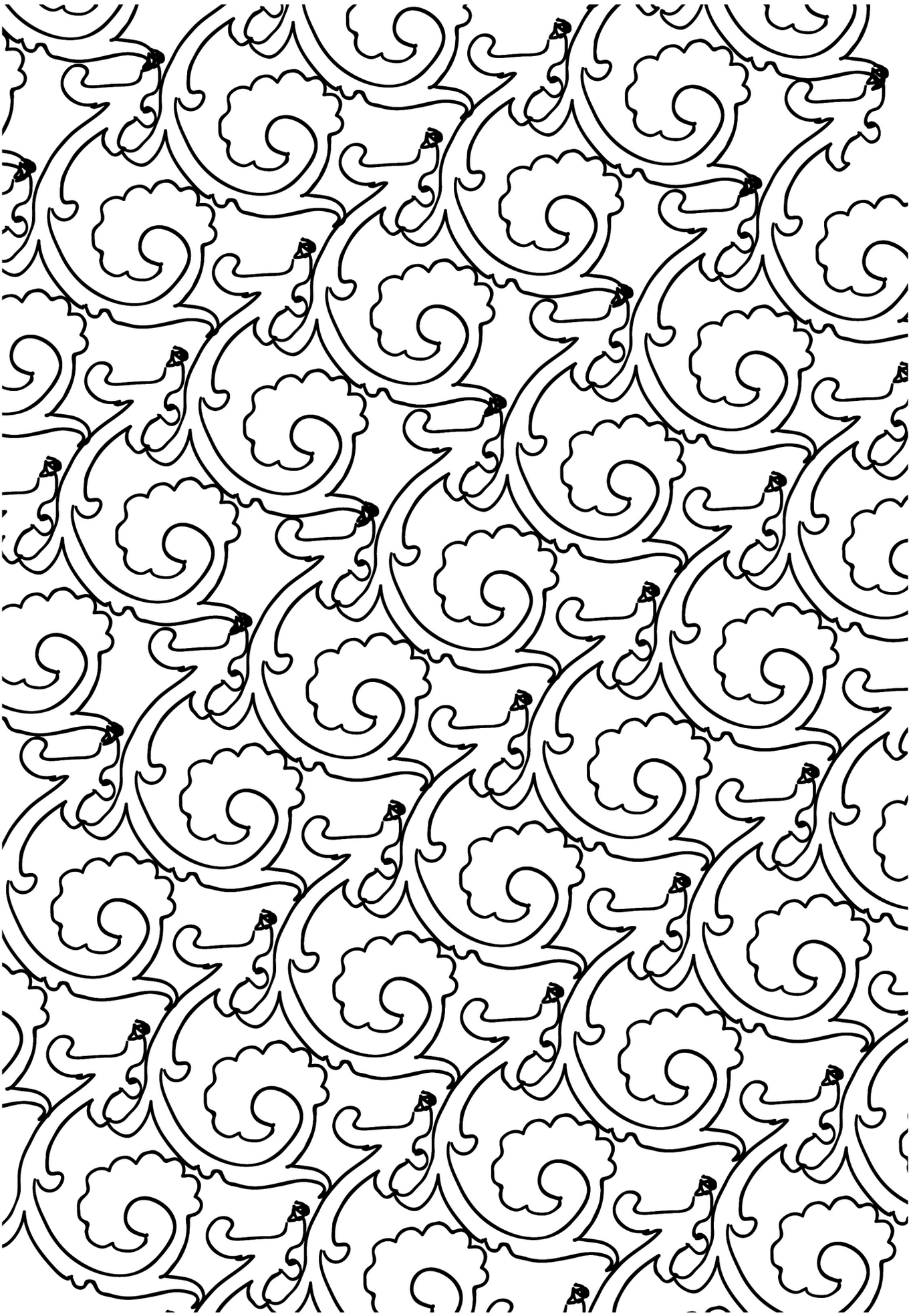
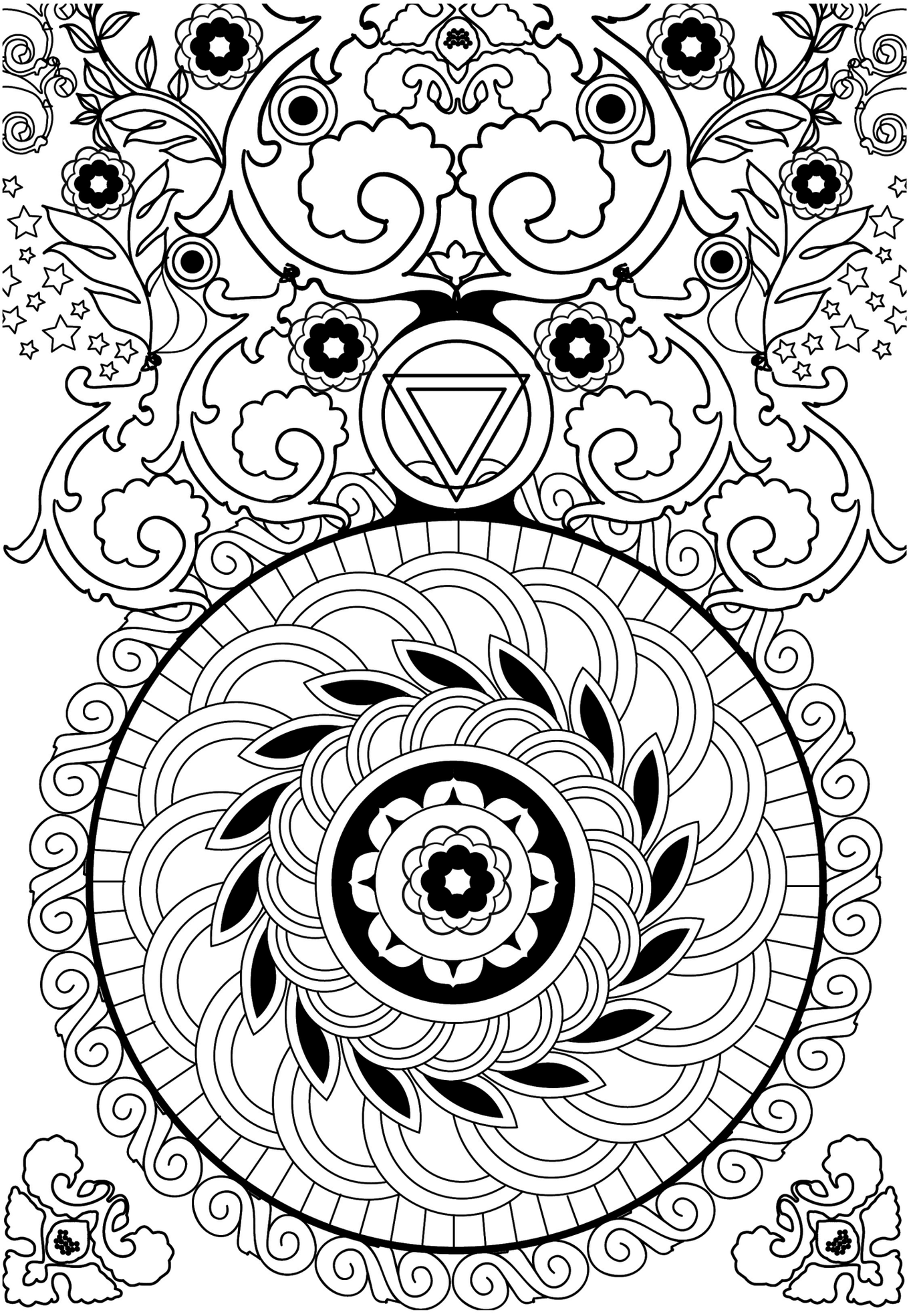
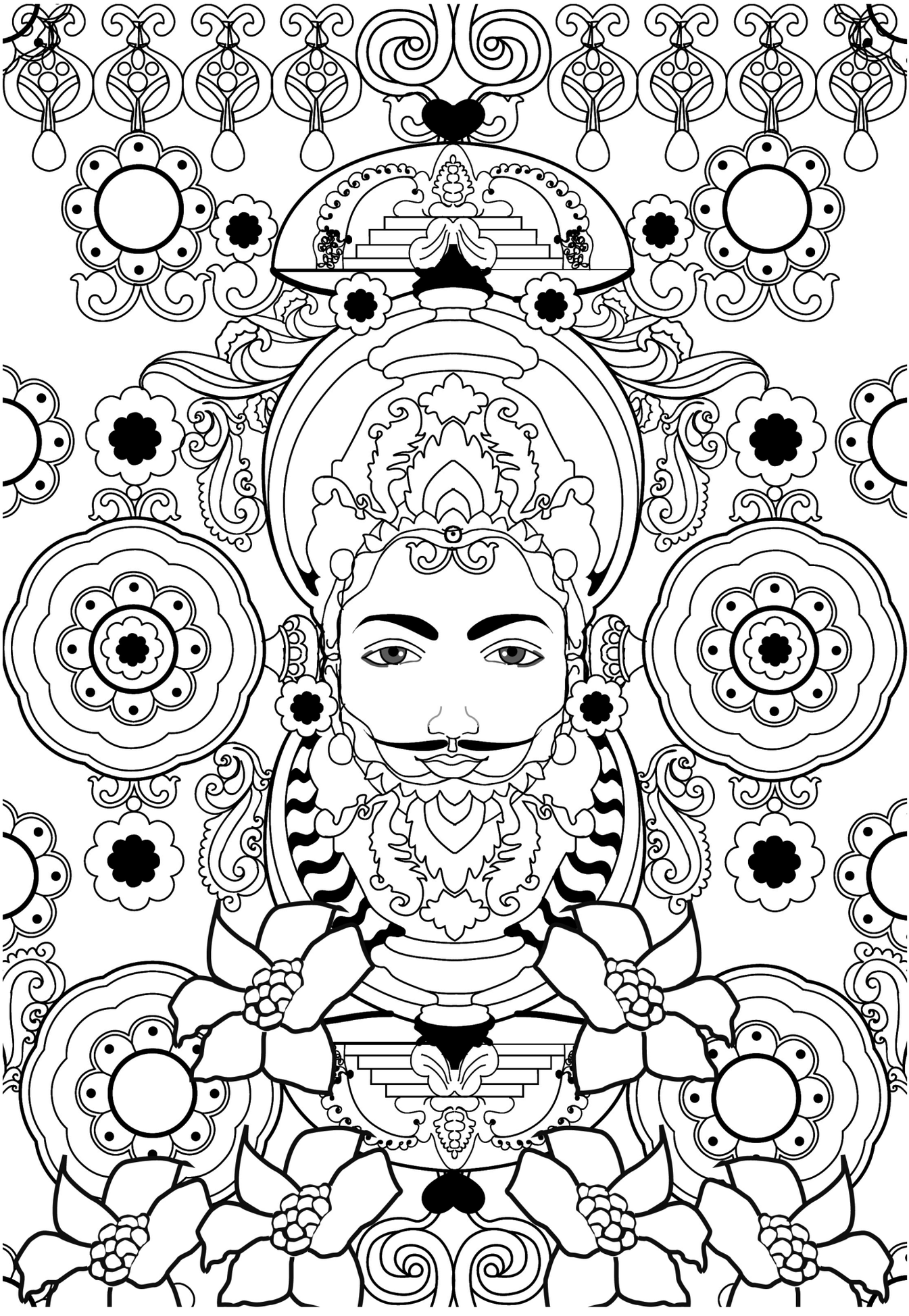
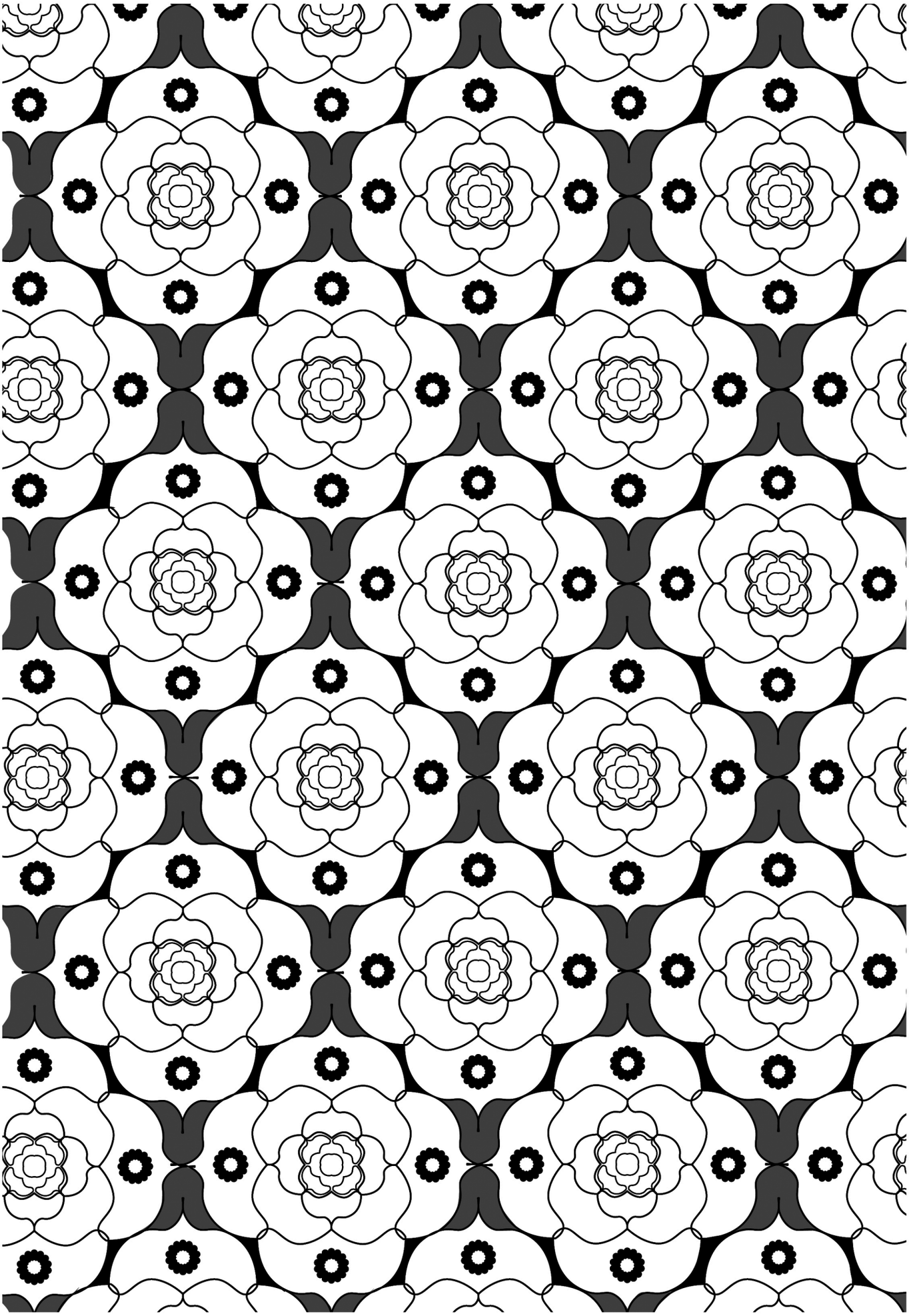
O universo num círculo

A mandala é universal. A sua forma circular que reúne outras figuras geométricas variadas encontra-se em numerosas culturas e tradições. Contudo, o termo sânscrito *mandala* está ligado ao budismo tântrico (*vajrayana*) e à sua prática. O seu sentido original significa «círculo e centro», mas, num conceito mais abrangente, designa todo o universo e evoca a nossa relação com o mundo.

No Tibete, a mandala é composta por areias coloridas; assim que se encontra terminada está destinada a ser desfeita por um simples sopro quando os monges a oferecem a uma divindade. Esta prática recorda-nos que tudo é efémero e que de nada serve agarrarmo-nos aos bens materiais.

No dia a dia, as mandalas podem constituir para cada um de nós instrumentos de meditação e de visualização. É possível utilizar as cores que se associam tradicionalmente aos elementos naturais no budismo (branco, amarelo, verde, azul, vermelho) ou então dar largas à criatividade.

Colorir mandalas favorece a concentração, uma respiração harmoniosa e interrompe a torrente de pensamentos que nos assalta diariamente.

As 100 mandalas desta obra inspiram-se nas tradições tibetana e hindu, embora sejam figuras originais, através das quais pode dar largas à sua criatividade.

O caminho é só um para todos, os meios para atingir o fim variam com cada viajante.
Provérbio tibetano