

# Mandala Lunar 2019

11ª LUNAÇÃO

28 de outubro a 25 de novembro





# Mandala Lunar

A cada lua nova você vai encontrar um diagrama, que chamamos de mandala lunar. Este círculo contém todos os dias da luação que se inicia, com suas respectivas fases lunares. Cada fatia do diagrama corresponde a um dia. Este é um espaço de acolhimento das suas sensações, criado para que você preencha diariamente (sempre que possível), registrando com cores e símbolos aquilo que você sente necessidade de observar e registrar a frequência e o período lunar que ocorrem.

O preenchimento frequente das sensações e sentimentos forma um infográfico colorido que revela os nossos padrões e nos permite entendê-los percebendo a influência da Lua no céu e da nossa lua interna (menstruação). A mandala nos permite ver sincronias e ajuda a estarmos mais atentas e presentes em nossas vidas e em nossos corpos. Usando-a, podemos visualizar em qual período da luação e do nosso ciclo menstrual estamos, situando-nos no tempo. A contagem do ciclo possibilita comparar a duração dos ciclos, fazer uma recapitulação de tudo o que vivemos, afinar a nossa memória e atenção e ganhar mais consciência do momento que estamos vivendo. Para além disso, observar os diagramas já preenchidos nos faz ver nossa vida com distanciamento, enxergar o todo.

As sensações, sentimentos e temáticas a serem analisadas na mandala devem ser escolhidas por você, considerando o que é importante em sua vida nesse momento. Esse registro diário proporciona uma visão geral de como você tem se sentido e o que tem priorizado em sua vida. Criamos um exemplo a partir da percepção das nossas energias cíclicas, mas você mesma pode criar seus próprios códigos de registro.

É importante você ter o acordo consigo mesma de que escrever no diário e preencher a mandala não é uma obrigação ou um dever. A mandala lunar é uma ferramenta para ser usada quando você sentir necessidade, mas sem apego. Se o momento da sua vida não está pedindo por ela, tudo bem! Disciplina é liberdade, não rigidez.

## COMO USAR O DIAGRAMA OU MANDALA LUNAR

### CORES (COMO LEGENDA DE SUAS SENSações)

O modo mais imediato de visualizar as oscilações no diagrama são através das cores, pois permitem enxergar a intensidade das sensações e aspectos que você decidiu estudar sobre si mesma. Defina uma cor para representar cada uma delas. Crie sua legenda no marcador em branco da última página de instruções pintando o espaço correspondente e escrevendo ao lado o seu significado. Para poder comparar seu ciclo mais facilmente, é importante que você use sempre as mesmas cores durante o ano, seguindo a mesma ordem no diagrama.

### SÍMBOLOS (PARA ASSINALAR COISAS PONTUAIS)

Os símbolos existem para você visualizar o ritmo que se repetem coisas pontuais ao longo do ciclo. Você pode criá-los para registrar suas percepções físicas, psíquicas, emocionais, suas ações e atividades. Faz mais sentido se são coisas que você realiza com alguma frequência. Sua biblioteca de símbolos vai sendo construída ao longo do ano.

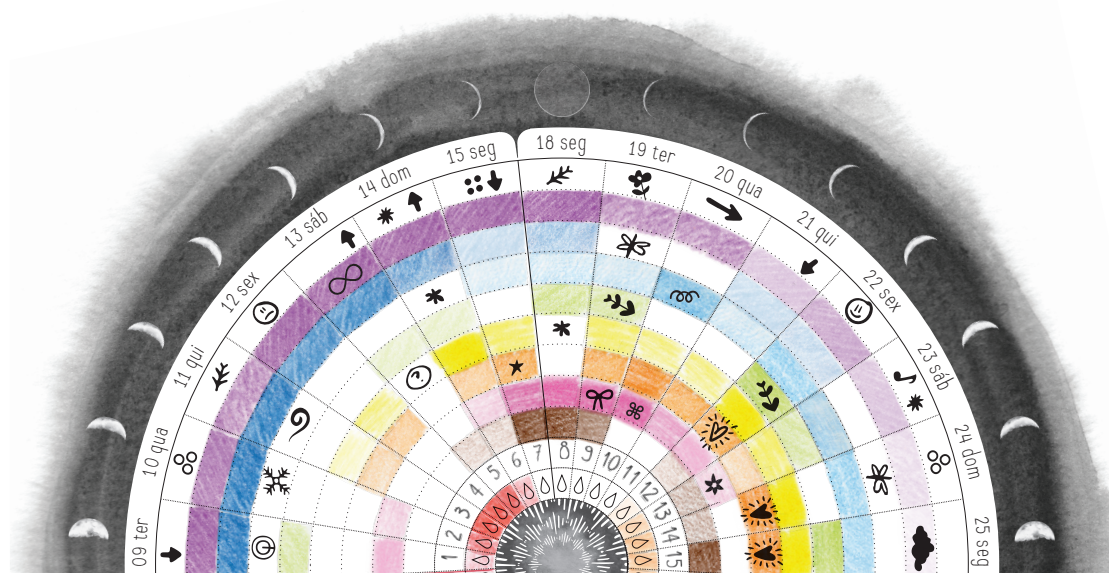
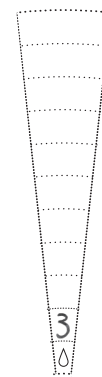
### SENSações FÍSICAS

O anel externo da mandala é reservado para você colocar os símbolos de percepções físicas relacionadas ao seu ciclo menstrual. Você pode usar os exemplos para criar e desenhar os símbolos das manifestações e acontecimentos mais comuns de seu ciclo (como cólicas, espinhas, inchaço, etc).

### CONTAGEM DO CICLO MENSTRUAL

Logo acima do anel central há o espaço dedicado à numeração dos dias de seu ciclo menstrual. Você começa a contagem a partir do primeiro dia de sangramento (sangue vivo é o dia 1) e segue enumerando até o início da próxima menstruação quando você reinicia a contagem. Para observar com mais facilidade, desenhe uma linha vermelha entre dois ciclos.

### MENSTRUação E MUGO CERVICAL



# Exemplo de uso da mandala

Nesta proposta escolhemos observar 9 energias cíclicas inspiradas nos chakras que chamamos de poderes:

- Presença: Estar presente no aqui e agora.
- Intuição: Perceber e confiar nos próprios instintos e sensações.
- Extroversão: Dirigir sua energia psíquica para o exterior.
- Amorosidade: Dar e receber amor.
- Autoconfiança: Reconhecer nosso valor pessoal e amar quem somos.
- Energia sexual: Desejo sexual ou libido.
- Força de ação: Exercer o poder da realização através da ação.
- Energia vital: Sentir a energia de vida pulsante.

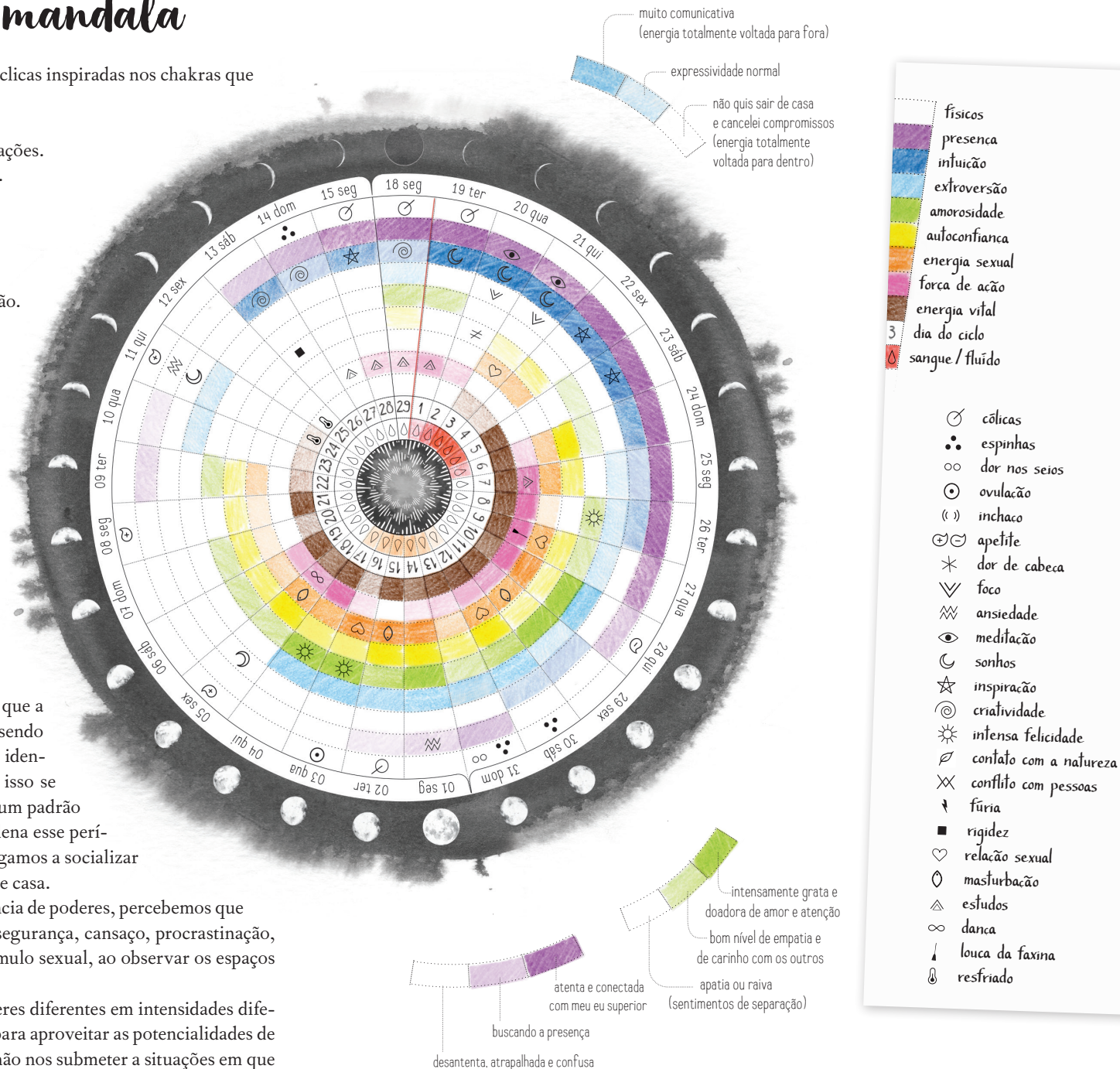
O objetivo desta proposta é analisar seu ciclo e perceber em que período esses poderes são mais intensos, sutis ou inexistentes. Para isso você deverá colorir cada um de acordo com a intensidade em que se manifestam, colocando maior ou menor pressão no lápis.

Ao lado, podemos analisar a mandala preenchida a partir de dois aspectos: em relação ao ciclo menstrual e seus arquétipos e em relação a Lua no céu. Percebe-se que o período menstrual coincide com os dias de maior intuição e sonhos. A energia vital e a força de ação aumentam no dia após o término da menstruação, marcando o início da fase Donzela. Já na fase Anciã (menstrual) se manifestaram outros poderes como intuição e a presença.

Em relação a lua externa (no céu) pode-se perceber que a extroversão e a libido foram mais fortes perto da lua cheia, sendo praticamente inexistentes na minguante. É possível assim identificar que o período da minguante é de introversão, e se isso se repetir em mais ciclos pode-se reconhecer esse dado como um padrão pessoal, para assim poder se programar e viver de forma plena esse período, (estando em casa, lendo, criando). Assim não nos obrigamos a socializar em períodos que sistematicamente a vontade é de não sair de casa.

É possível olhar a mandala também a partir da ausência de poderes, percebemos que em alguns momentos sentimos introversão, desatenção, insegurança, cansaço, procrastinação, apatia ou raiva, desinteresse ou até aversão a qualquer estímulo sexual, ao observar os espaços sem cor que se apresentam na mandala.

Em cada período de nosso ciclo, apresentamos poderes diferentes em intensidades diferentes. Conhecendo nossos padrões podemos nos planejar para aproveitar as potencialidades de cada fase, e ao identificar a falta deles em outras, podemos não nos submeter a situações em que já sabemos que não são propícias para o momento de nosso ciclo.





# Faça como você quiser

Escolha o que é importante pra você

A Mandala é um espaço em branco customizável para as suas necessidades. Para usá-la é importante em primeiro lugar, definir o que é prioridade pra você avaliar neste período de sua vida e relacionar ao seu ciclo menstrual.

Além de sentimentos, emoções e percepções gerais, você pode observar: seu humor; questões físicas específicas (metabolismo, pele, cabelo ou doenças); aspectos da sua rotina (terapias, atividades físicas ou estudos); a frequência que você está usando determinada substância aditiva (como o café, álcool ou tabaco); objetivos ou algo que você gostaria de fazer mais (meditar, cozinhar ou certas atitudes mentais); o quanto você tem se dedicado a um projeto pessoal.

Nesse exemplo foram escolhidas 11 cores como legenda para as sensações e sentimentos, colorindo cada espaço diário na mandala de forma livre, sem guiar-se pelas linhas dos anéis. O critério de indicação de intensidade é o espaço que cada cor ocupa. Como um recipiente, a fatia vai recebendo os sentimentos, com prioridade de espaço para o que esteve mais forte no dia, sem olhar para os aspectos que não se apresentaram. Nesse exemplo podemos perceber a relação entre o consumo de café e a insônia, e também entre o reiki e o entusiasmo.

Para facilitar você pode etiquetar cada lápis de cor de acordo com a legenda que você criou.

- intuição e conexão divina
- firmeza (maturidade espiritual)
- tranquilidade
- entusiasmo
- força de ação + aterrada
- super vata (muito aérea)
- criatividade
- tristeza
- raiva ou irritabilidade
- cansaço
- confusão

- insônia
- café
- leitura
- yoga
- reiki
- amor comigo mesma
- sexo desprotegido
- sexo protegido
- ayahuasca
- meditação
- sonhos importantes
- estudo de violão
- coragem de ser
- esquecimento
- atitude ou pensamentos egoístas

