

**PRABHÃ-MANDALA: OS EFEITOS DA APLICAÇÃO DO  
DESENHO DA MANDALA NO COMPORTAMENTO DA  
ATENÇÃO CONCENTRADA EM ADOLESCENTES**

*PRABHÃ-MANDALA: THE EFFECTS OF THE APPLICATION OF  
MANDALA 'S DESIGN IN THE BEHAVIOR OF THE ATTENTION  
FOCUSED ON TEENAGERS*

Monalisa Dibo

Doutoranda em Ciências da Religião – PUC-SP

monadibo@terra.com.br

**Resumo:** Este artigo trata de um estudo interdisciplinar que consiste em verificar se o desenho da mandala melhora a atenção concentrada em adolescentes em sala de aula no ensino médio e se o mesmo apresenta símbolos de conotação religiosa. É uma pesquisa qualitativa e quantitativa que privilegia os significados e processos mensurados em termos de qualidade e frequência.

**Palavras-chave:** mandala; atenção concentrada; educação; psicologia analítica; religião.

**Abstract:** This article deals with an interdisciplinary study that consists to verify that the design of the mandala improves attention focused on adolescents in the classroom in high school and if it shows signs of religious connotation. It is a qualitative and quantitative research that emphasizes the meanings and processes measured in terms of quality and frequency.

**Key-Words:** mandala, concentrated attention, high schooling, analytical psychology, religion.

## Introdução

O ponto de partida desta pesquisa está nas obras básicas de C.G.Jung no tocante à mandala, notadamente “Psicologia e Religião” (1999), ”O segredo da Flor de Ouro” (2001), “Os arquétipos do Inconsciente Coletivo” (2002). Outros autores também desenvolveram o tema e podendo ser citados, entre eles, M.L.Franz, “Jung: seu mito em nossa época” (2002), C. B. Byington, “Pedagogia Simbólica: a construção amorosa do conhecimento do ser” (1996), J.Boisselier, “A Sabedoria de Buda” (2002).

Das argumentações lidas, as que se revelaram mais importantes foram as contidas na obra “Psicologia e Religião” (1999), na qual encontra-se maior consistência aproximativa com a cultura religiosa. Neste livro, C.G.Jung afirma que a mandala deve ser estudada pelos psicólogos porque além de ser um dos símbolos antiqüíssimos é uma das mais remotas expressões universais da mente humana.

Em outra obra, “Memórias, Sonhos, Reflexões”, explicita textualmente:

Em 1918-1919 [...], todas as manhãs, esboçavam um pequeno desenho de forma redonda, uma mandala, que parecia corresponder à minha situação anterior [...]. Só pouco a pouco compreendi que significa propriamente a mandala [...]. A mandala exprime o Si-mesmo, a totalidade da personalidade. (JUNG: 2002, p. 175-176)

A expressão “Mandala” provém de uma palavra de língua sânscrita que significa “círculo”, mais precisamente de “círculo mágico”, ainda que também (como composto de manda = essência e la = conteúdo) seja entendida como “o que contém a essência” ou “ a esfera da essência ou, ainda, o círculo da essência (Green,2005, p.7).

O livro “Mitos e Símbolos na Arte e Civilização da Índia” (1993), de H. ZIMMER revela que a cultura hinduísta também era rica em símbolos e suas representações; assim, foi utilizada a palavra Prabhã - Mandala que significa “Porta do esplendor” - um desenho decorativo colocado sobre a áurea de Shiva<sup>1</sup>, “o senhor” (a personalização do absoluto) como parte do título dessa pesquisa. Na tentativa de

---

<sup>1</sup> É o deus dos iogues e da meditação. Paradoxal, contém em si o poder da criação e da destruição, o que o torna ao mesmo tempo atraente e terrível. Destrói o que foi criado e preservado, para que Brahma possa então criá-lo novamente. Originalmente o deus da montanha, Shiva, que significa auspicioso, é o deus da destruição. Mas, num mundo de infundáveis renascimentos, a destruição precede a criação. Pode ser venerado como um língan (símbolo fálico), como um asceta, um professor, ou como um dançarino na grande dança da destruição. (Cf. JANSEN: 1995)

desenvolver uma possível ligação do desenho da mandala com uma porta, uma passagem entre dois estados, entre o conhecido e o desconhecido. Esta passagem, porta – mandala – tem um valor dinâmico, psicológico, pois não indica só uma passagem, mas convida a atravessá-la. A porta é o convite à viagem rumo a um além. É ela que dá acesso à revelação; sobre ela se vêem refletir as harmonias do universo. Portanto, o Prabhã-Mandala seria uma tentativa para abrir a consciência de cada adolescente para uma nova realidade.

## **Organização do conteúdo**

Podemos afirmar que o tema corresponde a uma empatia pessoal com a mandala que inicialmente surgiu com um enorme desejo de produzir mandalas com pinturas e, em seguida, mosaicos mandálicos com vidros coloridos.

A monografia intitulada “Mandala como recurso pedagógico utilizado no ensino médio” e apresentada, em 2004, como conclusão do curso de pós-graduação lato sensu - *Abordagem Junguiana: leitura da realidade e metodologia do trabalho* -, ministrado pela COGEAE/PUC-SP (Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo), influenciou a prosseguir neste intuito.

A partir da experiência com mandalas realizada com adolescentes do ensino médio por vários anos, achamos referências mais detalhadas, através das quais surgiu o interesse em desenvolver uma pesquisa sobre os possíveis efeitos do desenho da mandala sobre o comportamento de atenção concentrada em adolescentes do ensino médio. E nessas experiências em sala de aula observou-se que os símbolos manifestados nos desenhos mandálicos dos alunos e na elaboração destes sinais seriam como sinais vindos do inconsciente.

Foram pesquisadas obras que fornecessem conhecimentos mais amplos sobre mandala, diretamente nas culturas hinduísta, budista e budista-tibetana. No âmbito da religião em relação à Psicologia sobressaía-se a obra de Rudof Otto, “O sagrado” (1992) na qual o conceito de experiência religiosa é tratado com mais profundidade. Este autor afirma que todas as experiências religiosas são consideradas sagradas porque contêm um caráter numinoso. A obra de Edênio Valle, “Psicologia e Experiência Religiosa”

(1998) forneceu elementos básicos para a conceituação de “experiência religiosa” que se identifica como a noção-chave na discussão do fenômeno religioso.

Contudo, foi através das obras básicas de C.G.Jung que encontramos possibilidades de realizar o estudo sobre mandala, com a atenção concentrada, através do Teste AC-15, intuindo a possibilidade de aplicar os conceitos em sala de aula para adolescentes. Para isto, inicialmente, foi revisada a leitura disponível sobre o tema e investigada diversas obras, em sua maioria na psicologia analítica.

A pesquisa foi organizada em cinco capítulos. No primeiro, Mandala na religião, procuramos estabelecer uma introdução à interpretação psicológica da religião no tocante à mandala, desde a alta antiguidade e os possíveis encontros do mundo oriental com o mundo ocidental. A seguir, a mandala sob a ótica do budismo-tibetano como suporte de meditação e o contato com o religioso, mostrando, assim, que ela tem um significado especial, pois em seu centro fica a figura ou a forma simbolizando uma qualidade particular, como sabedoria ou a compaixão.

No segundo capítulo, Mandala na psicologia analítica, a proposta foi de estabelecer uma introdução geral às obras completas de C.G.Jung que se referem à mandala, abordando o desenvolvimento da relação entre a psicologia e a religião, mundo ocidental e visão moderna.

No terceiro capítulo, alguns projetos de pesquisa com mandalas foram discutidos os trabalhos realizados no mundo sobre mandala, através de consultas em jornais científicos na internet.

No quarto capítulo, desenvolvemos a questão da “Atenção Concentrada” na qual foi aplicado o teste AC-15 com relevância ao ensino médio. Este teste possibilitou avaliar a capacidade da atenção concentrada durante um período mais longo de tempo. A técnica da “Aplicação da mandala” teve como objetivo os efeitos da utilização do desenho da mandala como suporte de concentração.

Por fim, o quinto capítulo, método, aborda a amostra que é composta de quatro classes do primeiro ano do ensino médio que totalizam 70 alunos (28 do sexo masculino e 42 do sexo feminino) do período matutino do ano letivo de 2006. Estas classes são formadas por adolescentes de 14 a 16 anos do Instituto Madre Mazzarello, localizado em São Paulo (SP). A maioria reside no próprio bairro de Santana ou nas vizinhanças e pertence à classe média da cidade.

## Procedimento

O procedimento teórico foi o método indutivo no qual, a partir das observações de fatos (mandalas produzidas por adolescentes individualmente e a aplicação do teste AC-15), obteve-se conclusões gerais sobre o comportamento da classe como um todo. Foram utilizados instrumentos para colher os dados de campo experimental: teste psicológico de atenção concentrada; identificação da idade e sexo dos adolescentes no ensino médio; registro cursivo das atividades e inter-relações individuais em sala de aula; aplicação gráfica da mandala e questionário a respeito da construção da mandala.

Este procedimento resultou na pesquisa que se baseou na teoria analítica de C.G.Jung na qual o método de investigação da psique humana apoiou-se na apreensão e compreensão dos eventos simbólicos. A função psíquica em que se fundamentou a pesquisa compreendeu símbolos, como pensamentos simbólicos que operam por associações, comparações e pela busca do sentido e integração dos opostos em tensão.

Além da vasta bibliografia de C.G.Jung sobre mandala, outros autores afirmam que o desenho da mandala é um símbolo importante porque suas imagens contêm elementos opostos, agrupados em torno de um núcleo central. Estas imagens são símbolos religiosos e psicológicos que podem estimular e organizar a mente humana, notadamente em adolescentes, equilibrar suas emoções, ativar processos físicos e desenvolver maior concentração, no caso nos estudos, integrando o homem. (CHEVALIER J; GHERBRANT. A, 2001).

No tocante a estas imagens podemos destacar aquelas que se referem à atenção concentrada como um processo que consiste em focar certas porções de uma experiência de modo que elas se tornem evidentes ou destacadas. (Warren, 1956, p.26)

Na pesquisa, ao aplicar o Teste de Atenção Concentrada (AC-15) tem-se a capacidade de ser selecionada uma fonte de informação (estímulo do meio ambiente ou do mundo exterior), dentre outras que estão disponíveis. E, num momento conseguir dirigir a atenção (manter o foco) para este estímulo ou mesmo tarefa realizada no decorrer de tempo estipulado. (Boccalandro, 2002)

A duração da aula é de 50 minutos e é avisado que as classes B e C tem 30 minutos para a realização do desenho da mandala, seguida da aplicação do teste AC-15 com duração de 15 minutos.

As salas D e E são comunicadas que a realização do teste AC-15 tem a duração de 15 minutos e que, na seqüência, realizarão o desenho da mandala que terá a duração de 30 minutos.

O procedimento metodológico teórico subsequente desenvolveu-se no seguinte esquema: computação dos resultados do texto AC-15; análise das mandalas, anotação das figuras colocadas no centro; interpretação e tabulação dos questionários obtidos; comparação das estatísticas do grupo B e C com o grupo D e E na verificação de possíveis diferenças significativas no resultado de atenção concentrada entre os dois grupos.

Finalmente, elaborou-se uma análise qualitativa das mandalas e do efeito de sua aplicação segundo as respostas dadas nos questionários e foram computados os símbolos religiosos apresentados no centro da mandala.

## **Os resultados**

O instrumento da pesquisa utilizado para mensurar a atenção concentrada foi o teste AC-15, no qual foi dividida em quatro turmas, totalizando 70 adolescentes.

As turmas B e C (Mandala + Teste), que representam a aplicação do desenho da mandala e depois o teste AC15, apresentaram índice superior à média no teste Atenção Concentrada, enquanto as salas D e E (Teste + Mandala) manifestaram um índice inferior à média; comprovando, assim, que o desenho da mandala proporciona maior atenção concentrada.

Os resultados mostram, também, que as formas circulares são as mais freqüentes no interior da mandala e que, na quadratura do círculo, entre os temas encontrados, há o predomínio de flor e estrela.

Na verificação e análise das turmas, é possível observar que os desenhos, em sua maioria, estão centralizados, indicando que os sujeitos desta pesquisa estão ajustados; mostram-se mais auto-dirigidos e auto-centrados. A caracterização do traço e a pressão, que significam equilíbrio emocional e mental, se apresentam normais. Os desenhos também, em grande parte, são medianos, demonstrando inteligência, capacidade de abstração espacial e equilíbrio emocional.

Podemos afirmar que o desenho da mandala, nessa pesquisa, foi uma atividade enriquecedora para a vida psíquica, aumentando a atenção concentrada dos sujeitos e proporcionando momentos de melhora na integração emocional de contato interior de ordem e harmonia, o que pode levar, à integração.

## **Benefícios da discussão sobre a mandala na psicologia, educação no ensino médio e nos estudos sobre a religiosidade**

Na explicitação dos benefícios da discussão sobre mandalas na psicologia e na educação, através do Ensino Médio, e nos estudos sobre religiosidade, podemos afirmar, como ponto de partida, que o objetivo da dissertação foi efetuar uma possível integração da atenção concentrada com a configuração diagramática da mandala, diante de tantas transformações, crises e tormentas que o adolescente vive em seu dia-a-dia.

Quando verificado que a proposta do trabalho em sala de aula (desenhando e pintando uma mandala) permite um contato dos adolescentes com seu mundo interno, através dos símbolos que se manifestam e que são representados e pintados dentro da mandala, criou-se possibilidades de maior aprendizado diante de suas tarefas diárias no ambiente escolar e extraclasse.

Portanto, a pesquisa diz respeito aos possíveis efeitos do desenho da mandala sobre o comportamento de atenção concentrada em adolescentes do ensino médio. Neste sentido, a partir da compreensão de que mandala é uma representação simbólica religiosa da psique humana tem-se o encaminhamento do problema central da pesquisa.

Seu objetivo específico é proporcionar ao adolescente, através de experiências com o desenho mandálico, um possível resgate da harmonia e da paz, podendo ser oferecida uma demonstração visual para que, em conjunto, possam ser criadas mandalas. C.G.Jung (2002) já afirmava que uma mandala simboliza uma possibilidade como local de refúgio seguro, reconciliação e representação interna. Ele mesmo a utilizou para seu crescimento individual e a descreveu em sua experiência, aplicando-a aos seus pacientes. E, em Oficinas de Mandala, realizadas por intermédio dos projetos educacionais, os adolescentes podem aprender como tudo está em conexão e, assim, em cada oportunidade e em cada conexão, pode-se extrair a inter-relação de fatos ligados ao

corpo e à mente, às ciências da Natureza e às ciências da Sociedade, configurando uma atitude holística da vida.

Do ponto de vista específico da discussão sobre as mandalas produzidas pelos adolescentes, podemos afirmar que um dos primeiros benefícios está justamente na atenção concentrada e no equilíbrio emocional. Adolescentes que estavam mais inquietos e nervosos tiveram a possibilidade de experimentar um momento de mais tranquilidade e calma, aumentando a consciência de si mesmos e, assim, podendo vivenciar e fazer uma conexão com o inconsciente e seus símbolos com maior facilidade.

As mandalas surgem espontaneamente quando a psique humana está em processo de reintegração; em seguida, despontam no momento de desorientação psíquica, como fatores que compensam a ordem. Conclui Jung (2002) que a mandala é um arquétipo da ordem, da integração e da plenitude psíquica, surgindo como esforço natural de autocura. É, desta maneira, uma tentativa de autocura inconsciente, a partir de um impulso instintivo, no qual a figura diagramática, imposta pela imagem circular da mandala como um ponto central, compensa a desordem do estado psíquico. E é por esta razão que afirma que a mandala possui uma eficácia dupla: conserva a ordem psíquica, se ela já existe, ou a restabelece, se a ordem psíquica desapareceu. Neste último caso, a mandala exerce uma função estimulante e criadora.

Os adolescentes também adquiriram autoconfiança por meio de tranquilidade em sala de aula e conseguiram encontrar, por intermédio da pintura da mandala, maior serenidade e estímulo à sua criatividade, vivenciando uma situação de segurança (observada nas figuras que buscam a religiosidade).

A psicologia analítica reflete sobre a espiritualidade e trabalha com o símbolo da mandala para o encontro com a alma e com o centro divino interno. Assim, a prática de desenhar a mandala seria uma proposta para caminhos no processo de individuação, por meio do qual pode ocorrer a mudança da consciência e o redirecionamento do procedimento de identificação do ego para a alma e depois para o Self. E é por intermédio dessa compreensão que se procura guiar o adolescente; ou seja, pelas etapas simbólicas, desde a periferia do ego, da persona, da sombra, caminhando cada vez mais em direção à realidade anímica espiritual até o Self.

Entendemos que esta técnica da mandala traz a re ligação com a alma e propõe abrir as portas para o caminho do inconsciente, reorientando o processo de identificação



com o exterior para o interior do ser. A alma é o caminho através do qual se tem acesso ao centro, e ela sempre conduz ao divino.

O entendimento destas informações sobre a relação entre o ego e o Self é verificado e analisado nas questões realizadas depois do desenho da mandala, como já citado. Estas foram percebidas e sentidas pelos alunos pela manifestação de expressões como: relaxados, muito bem, tranquilos e calmos. Podemos observar que foram palavras positivas como bem-estar, vida, alegria, luz e pensamento.

Finalmente, a produção de mandalas pode ser decodificada do subconsciente dos adolescentes. As pinturas mandálicas refletem, ainda, uma relação estreita entre o "eu" inconsciente e o "eu" consciente dos adolescentes. Na pesquisa, a produção das mandalas apresentou uma significativa riqueza de formas apontadas por C.G.Jung em seus pacientes, como cruzes, igrejas, flores e outras. Isto nos indicou o grande valor que possui a mandala como intermediária entre o "eu" consciente e o "eu" inconsciente.

## **Forças e Fraquezas**

Podemos afirmar que a força desta pesquisa está na revelação da possibilidade de se verificar que a configuração mandálica melhora a atenção concentrada em adolescentes em sala de aula no ensino médio e que, em seus centros, apresenta símbolos de conotação religiosa, entre outros. Maior força poderá estar na ampliação da faixa etária, incidindo na fase da juventude, de 17/18 até aproximadamente 21/25 anos interessando já aos educandos do ensino superior.

O ponto fraco corresponde à dimensão limitada da amostra cuja pesquisa incidiu num universo de 70 alunos. Seria benéfico levar a amostra para uma população de outra faixa etária, como a da juventude, ou mesmo para um maior número de adolescentes, ampliando, ainda, para as áreas de formação, como ciências humanas, biológicas e exatas.

Observando e analisando estas mandalas, podemos refletir que hoje em dia a sala de aula não é só um lugar para transmitir conhecimentos cognitivos, mas um lugar de possibilidades para realizações de trabalhos que visam o processo de transformação. Um espaço para o aprendizado do si mesmo e, conseqüentemente, um local sagrado onde se

opera a transformação e transmutação anímica, sendo o lugar da inclusão das almas e que corresponde aos processos normais de aprendizado.

As salas de aulas modernas podem ser consideradas o local do começo de uma caminhada para o encontro da alma, onde efetivamente se possa realizar trabalhos para o nascimento do novo homem por intermédio da utilização da criatividade e das imagens, e é onde poderá ser construído o caminho para um encontro com o Self.

## **Sentido para as Pesquisas Futuras**

Observei que a pesquisa científica da teoria junguiana é escassa de maneira geral, notadamente no Brasil. E ainda mais: é praticamente inexistente em termos de educação brasileira e no tópico sobre a religiosidade do adolescente e/ou da juventude.

Um estudo futuro poderá ser explorado para construir uma ligação mais detalhada entre as pesquisas científica da teoria junguiana em relação ao ensino-aprendizagem e as técnicas psicoterapêuticas.

E, em conjunto, procuraria resgatar a problemática da psique-corpo e situar a mandala, cujos símbolos informam os acontecimentos psicossomáticos. Esta pesquisa seria pioneira do ponto de vista educacional – científica - holística, e poderia descrever e interpretar a transição dos conteúdos inconscientes, sintomas orgânicos ou emocionais para o plano consciente do adolescente ou do jovem em sala de aula no ensino médio, superior ou até mesmo em processo psicoterápico.

De outro lado, nas configurações mandálicas produzidas já se observaram símbolos de conotação religiosa justamente pelo fato de ser a própria mandala uma representação simbólica religiosa da psique humana ao indicar grande número de imagens de cruzeiros, igrejas, estrelas, símbolos religiosos, manifestações místicas e outras. E, para completar este sentido da pesquisa, seria interessante a aplicação de teste sobre a religiosidade na população brasileira. E será neste sentido que poderemos observar a descrição explicativa do modo como os adolescentes ou a juventude utilizam a fé e, por intermédio da configuração mandálica, poder lidar com seus comportamentos em sala de aula, local que se identifica como uma das variáveis interdisciplinares e significativa da vida estudantil.

Para concretizar essa importância, vale ressaltar a observação de Jung (2000) quanto à importância dos professores possuírem um conhecimento psíquico aprofundado que não deve ser transmitido aos adolescentes, mas sim servir de instrumento para a realização das atividades com eles efetuadas.

A proposta deste trabalho é também de tentar aproximar as polaridades da linguagem científica, simbólica e religiosa, não as percebendo como opostas e excludentes, mas como linguagens que, unidas, resultariam numa quarta. Este é um grande objetivo a ser alcançado. Objetivo esse que percebo não ser só meu, mas de uma parcela significativa de pesquisas que procuram novas formas de aprofundar estudos e produzir conhecimento.

## **Referências Bibliográficas**

BOCCALANDRO, E.R. *Atenção Concentrada AC-15*. São Paulo: Vetor Editora Psico-Pedagógica LTDA, 2003.

BOISSELIER, J. *A sabedoria de Buda*. Rio de Janeiro: Gallimard/Objetiva, 2000.

BYINGTON, C.A.B. *Pedagogia Simbólica: A Construção Amorosa do Conhecimento do Ser*. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos, 1996.

CHAVALIER, J.; GHERBRANT, A. *Dicionário de Símbolos*. Rio de Janeiro: Editora José Olympio, 2001.

DAHLKE, R. *Mandalas: formas que representam a harmonia do cosmo e a energia divina*. São Paulo: Editora Pensamento, 2003.

DAHLKE, R. *Mandalsd der Welt*. Munich, Irisiana, 1984.

DIBO, M. *Mandala como um recurso pedagógico utilizado no ensino médio*, 2004, p.87. Monografia (Especialização em Abordagem Junguiana: leitura e realidade e metodologia do trabalho) São Paulo. COGEAE/ PUC-SP.

DIBO, M. Mandala: um estudo na obra de C.G.Jung, Revista “Último Andar”-caderno de Pesquisa em Ciências da Religião (versão eletrônica)-PUC-SP. São Paulo (15) 109-120 Dezembro/2006

FIORAVENTI, C. *Mandalas: como usar a energia dos desenhos sagrados*. São Paulo: Editora Pensamento, 2003.

EDINGER, F.E. *Ego e Arquétipo*. São Paulo: Cultrix, 1998.

- HINNELS, J.R. *Dicionário das Religiões*. São Paulo: Editora Cultrix, 1995
- JUNG, C. G. *Vida simbólica*. 1 Edição. Petrópolis: Vozes, 2000.
- JUNG, C. G.; WILHEIM, R. *O segredo da flor de ouro: um livro de vida Chinesa*. 11 Edição. Petrópolis: Vozes, 2001.
- JUNG, C.G. *Memórias, sonhos, reflexões*. 5 Edição. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.
- JUNG, C.G. *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo*. 2 Edição. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.
- JUNG, C.G. *Psicologia e Alquimia*. 2 Edição. Petrópolis: Editora Vozes, 1944.
- JUNG, C.G. *Psicologia e religião*. 6 Edição. Petrópolis: Vozes, 1999.
- OTTO, R. *O Sagrado*. Lisboa: Edições 70, 1992.
- PIERI, P.F. *Dicionário Junguiano*, Petrópolis, Vozes, Paulus, 2002.
- RAMOS, D.G. *A psique do coração*, São Paulo, Cultrix, 1990.
- VALLE, E. *Psicología e experiencia religiosa*. São Paulo: Loyola, 1996.
- VON FRANZ, M. L. C.G. *Jung: seu mito em nossa época*. São Paulo: Cultrix, 2002.
- WARREN, H. C. *Dicionário de Psicologia*. México: Fondo de Cultura Econômica, 1956.
- ZIMMER, H. *Mitos e Símbolos na Arte e Civilização da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1993.