

## MANDALAS DAS DEUSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Roberta Mertz Rodrigues <sup>1</sup>  
Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regiane da Silva Macuch <sup>2</sup>

### RESUMO

Este trabalho, em forma de relato de experiência, foi um projeto desenvolvido a partir da leitura do livro “A Deusa Interior: Um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas” (Woolger e Woolger, 1993), no qual, foram construídos seis mandalas em papel. Mandala, que em Sânscrito significa "círculo" é uma forma geométrica na qual um círculo é inscrito dentro de um quadrado ou outro círculo, é dividida em seções, geralmente de forma regular, irradiando do centro. O referido livro está dividido em capítulos apresentando diversos mitos, canções e relações das deusas Atena, Afrodite, Deméter, Artemis, Hera e Perséfone com outros personagens significantes em seus mitos, bem como arquétipos e personalidades e suas maiores fragilidades. As deusas simbolizam características encontradas individualmente nas mulheres da atualidade e o arquétipos (energias psíquicas) das deusas validam as mulheres por aquilo que elas são e não por aquilo que a sociedade diz que elas deveriam ser, sendo uma fonte de liberdade. Assim, o método para a elaboração dos seis mandalas foi: ao finalizar a leitura de cada capítulo, eram selecionadas palavras-chave que remetiam a uma deusa e buscava-se elementos simbólicos atrelados a essas palavras que guiavam a construção do mandala, utilizando régua e compasso para a estrutura base e em seguida organizando os símbolos de forma circular com lápis grafite. Depois da base pronta, passava-se a caneta nanquim sobre os elementos permanentes, os quais foram coloridos com lápis de cor aquarela. A criação dos mandalas das deusas auxiliam no processo de resgate do feminino num mundo que vem perdendo sua relação una com a Mãe Terra, promovendo o contato com nosso interior, contribuindo com a ampliação do autoconhecimento. Contribuindo com a promoção da saúde da mulher, promovendo o empoderamento e fortalecendo a autoestima à medida que possam reconhecer sua própria força e habilidades.

**Palavras-chave:** Arquétipos, Resgate do feminino, autoconhecimento, Mitos, Desenhos.

### INTRODUÇÃO

Nas religiões matriarcais no mundo antigo, cerca de 3000 a 1000 a.C. havia uma única divindade feminina chamada A Grande Mãe, que na Suméria era chamada: Inana; no Egito: Ísis; na Grécia: Gáia; na Ilha Creta: Atana Potinja; na Babilônia: Istar e em Canaã: Astarte. Lentamente com a invasão das tribos guerreiras nórdicas foram acontecendo mudanças psicossociais na Grécia, ao imporem seus deuses mais patriarcais sobre as religiões mais antigas que cultuavam a Mãe, a Grande Deusa, e seus poderes

---

<sup>1</sup> Doutoranda Programa de Pós Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar-PR, Bolsista Capes 2 [robertamertz12@gmail.com](mailto:robertamertz12@gmail.com);

<sup>2</sup> Orientadora Professora Doutora, do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar-PR, Bolsista Produtividade Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI, [rmacuch@gmail.com](mailto:rmacuch@gmail.com);

foram sendo desintegrados e destituídos (CAMPBELL, 2015; WOOLGER; WOOLGER, 1993).

Para preservar as deusas, a força da Grade Mãe, foi subdivida e assim, Hera se tornou apenas a deusa do casamento e do matrimônio, Deméter a deusa da maternidade e das colheitas, Ártemis foi restringida a ser a deusa da caça e dos animais, Perséfone a deusa do mundo avernal (mundo do inconsciente), Afrodite, a deusa do amor e Atenas a deusa da sabedoria e da guerra. Embora essa divisão confira personalidades arquetípicas bastante interessantes a essas deusas mais recentes e mais individualizadas, ela tem uma consequência psicológica de extremo longo alcance para o feminino: cada uma das deusas departamentais foi deserdada da Mãe original e a partir desse instante, toraram-se antagonicamente divididas entre si (WOOLGER; WOOLGER, 1993).

Jung (2017), dá o nome de arquétipos aos padrões coletivos, agrupamentos definidos de caráter arcaico que representam motivos mitológicos, os quais surgem em forma pura nos contos de fadas, nos mitos, nas lendas, no folclore e sonhos de diferentes culturas ao redor do mundo, que pertencem à humanidade em geral. São padrões universais e inatos de pensamentos, sentimentos e imagens que residem no inconsciente coletivo da humanidade. Representam temas e motivos básicos que têm sido recorrentes ao longo da história humana, sendo componentes fundamentais da nossa psique, influenciando nossas emoções, comportamentos e percepções do mundo.

Um mandala, que em Sânscrito significa "círculo" é uma forma geométrica na qual um círculo é inscrito dentro de um quadrado ou outro círculo. É dividida em seções, geralmente de forma regular, irradiando do centro. No contexto da Psicologia e das práticas religiosas, o termo se refere a imagens circulares que podem ser criadas por meio de desenhos, pinturas, danças ou configurações plásticas (SANTO, 2016). “A maioria dos mandalas tem a forma de uma flor, de uma cruz ou roda, tendendo nitidamente para o quaternário” (JUNG; WILHEIM, 2021, p. 42).

Jung (2021) recorre à imagem do mandala para designar uma representação simbólica da psique, as representações imagéticas, das quais o mandala é um exemplo. São utilizadas para consolidar o mundo interior e para favorecer a meditação em profundidade, voltando para um si mesmo designado como o verdadeiro Self. Os mandalas transitam de forma permeável através do tempo, estando presentes nas mais

remotas culturas, em diferentes continentes e variadas religiões como católicas, islâmicas, budistas, tibetanas, sufismo entre outras.

No livro “A Deusa Interior: um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas”, os autores buscam realizar um estudo da psique feminina, para que possamos compreender como as energias das deusas atuam dentro de cada um de nós (homens e mulheres). As deusas Atena, Afrodite, Deméter, Ártemis, Hera e Perséfone simbolizam características encontradas individualmente nas mulheres da atualidade. Os arquétipos (energias psíquicas) das deusas validam as mulheres por aquilo que elas são e não por aquilo que a sociedade diz que elas deveriam ser, sendo uma fonte de liberdade (WOOLGER; WOOLGER, 1993).

No decorrer dos capítulos do livro, os autores, apresentam diversos mitos, canções, as relações das deusas com outros personagens significantes em seus mitos, como seus arquétipos se apresentam nos dias atuais, personalidades atuais que encarnam majoritariamente seus arquétipos e suas maiores fragilidades entre tantas outras coisas. Assim como, resumem as características básicas dos seis principais arquétipos gregos das deusa em consonância com a vida das mulheres modernas na sociedade contemporânea (WOOLGER; WOOLGER, 1993, p. 15):

A mulher-Atena regida pela deusa da sabedoria e da civilização; ela busca a realização profissional numa carreira, envolvendo-se com educação, cultura intelectual, justiça social e com política. A mulher-Afrodite regida pela deusa do amor, e está voltada principalmente para relacionamentos humanos, sexualidade, intriga, romance, beleza e a inspiração das artes. A mulher-Perséfone regida pela deusa do mundo avernal; ela é mediúnica e atraída pelo mundo espiritual, pelo oculto, pelas experiências místicas e visionárias, e pelas questões ligadas à morte. A mulher-Artemis é regida pela deusa das selvas; ela prática, atlética, aventureira; aprecia a cultura física, solidão, a vida ao ar livre e os animais; dedica-se à proteção do meio ambiente, aos estilos de vida alternativos e às comunidades de mulheres. A mulher-Deméter é regida pela deusa das colheitas; ela é uma verdadeira mãe-terra que gosta de estar grávida, de amamentar de cuidar de crianças; está envolvida com todos os aspectos do nascimento e com os ciclos reprodutivos da mulher. A mulher-Hera é regida pela deusa dos céus; ela se ocupa do casamento, da convivência com o homem e, sempre que as mulheres são líderes ou governantes, de questões ligadas ao poder.

Neste contexto este artigo tem o objetivo de apresentar a estrutura da elaboração e o resultado final dos seis desenhos dos mandalas, elaborados de forma individual pela

autora, após a leitura de cada capítulo referente as deusas, utilizando materiais diversos sobre papel canson.

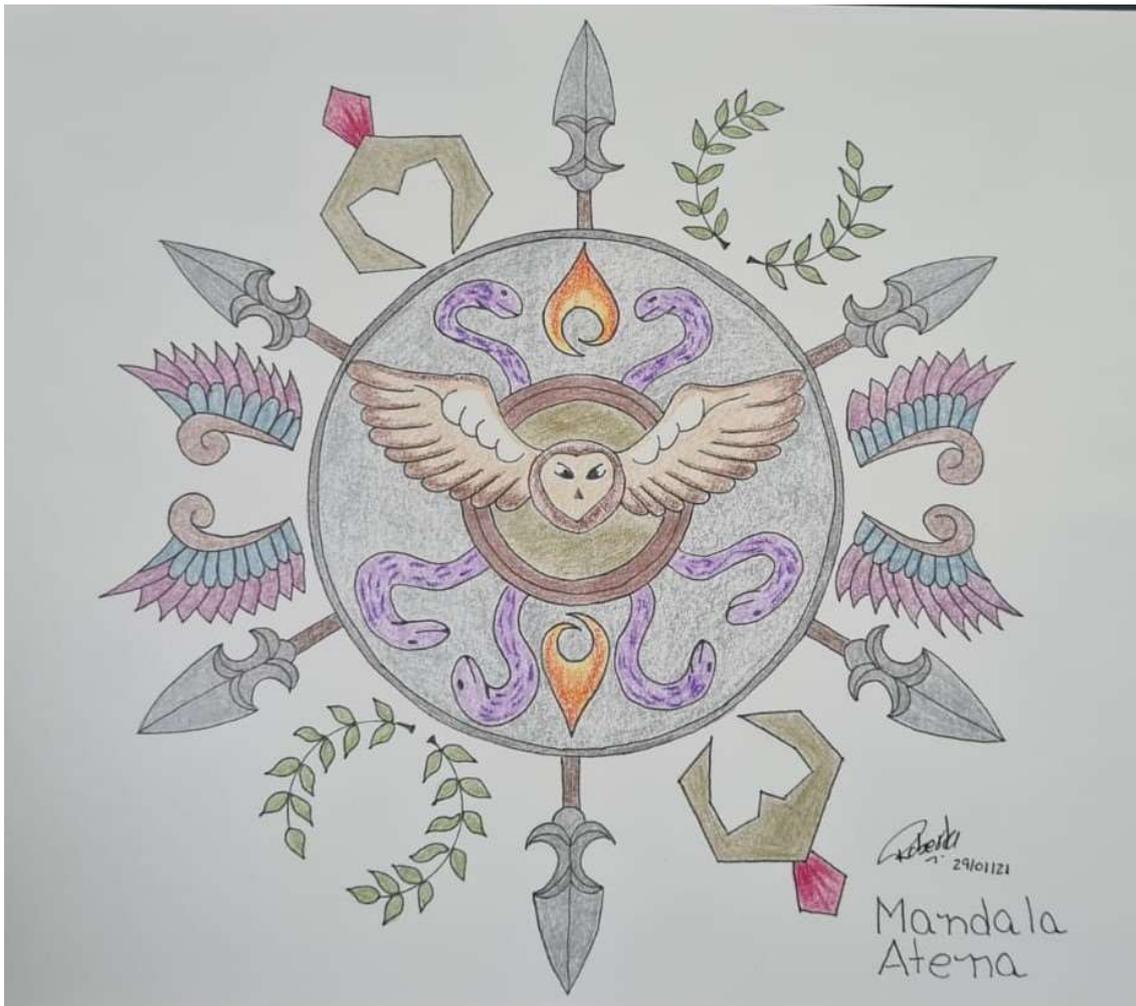
## **METODOLOGIA**

Este trabalho, em forma de relato de experiência, foi um projeto desenvolvido, de forma individual, a partir da leitura do livro “A Deusa Interior: Um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas” , no qual, foram construídos seis mandalas feitas sobre papel canson.

Assim, ao finalizar a leitura de cada capítulo, eram selecionadas palavras-chave que remetiam a deusa específica e buscava-se elementos simbólicos atrelados a essas palavras que guiaram a construção do mandala, utilizando régua e compasso para a estrutura base e em seguida organizando os símbolos de forma circular a partir do eixo central desenhados com lápis grafite. Depois de todos os desenhos prontos, passava-se a caneta nanquim sobre os elementos permanentes, os quais foram coloridos com lápis de cor aquarela, giz de cera, feitos detalhes com caneta gel colorida para destacar alguns detalhes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As palavras-chave identificadas para a deusa Atena foram: sabedoria, inteligência, cultura, educação, conhecimento, tecnologia, força, juventude, causas heroicas, proteção, guerra, coragem e competição. A partir delas, o mandala Atena foi construído, conforme a representação na figura 1.



**Figura 1 – Mandala Atena**

Fonte: desenvolvida por Roberta Mertz Rodrigues (janeiro, 2021).

O símbolo central selecionado é a coruja, por ser o símbolo da sabedoria, assim como o fogo representa a capacidade intelectual. Atenas, por ser uma guerreira, geralmente é representada com uma insígnia, por isso o centro do mandala foi elaborado como um escudo, as serpentes fazem menção a Medusa, a qual foi morta por Perseu, discípulo de Atena. O elmo, a lança e as asas, foram selecionados, pois muitas vezes aparecem nos elmos, representam a guerra, coragem e também proteção do que é importante. A coroa de louros representa a causas heroicas e as competições.

As palavras-chave de Ártemis foram: Diana, vida, morte, ciclos, lua, místico, natureza, independência, caça, guerreira, protetora, mãe, selvagem, jovem, completa, terra, floresta e fases. Assim, a Figura 2 representa o segundo mandala.



**Figura 2 – Mandala Ártemis**

Fonte: desenvolvida por Roberta Mertz Rodrigues (janeiro, 2021).

No centro do mandala aparece a lua, principal símbolo de Ártemis, irmã de Apolo, o sol, está cercada por folhas em diferentes fases do ciclo de vida, as gotas representam as águas nas quais ela gostava de se banhar. Além de protetora da natureza e da vida selvagem, ela também é uma exímia caçadora, assim foram inseridos arcos e flechas. Os chifres de cervos remetem tanto os animais que ela protege quanto a um mito que ela transforma um caçador em cervo, por se atrever a vê-la banhar-se, foram colocados sobre as fases da lua.

As palavras-chave de Afrodite foram: amor, paixão, compaixão, relacionamento, ciúmes, pecado, prazer, falo, sexo, toque, beleza, sabor, tesão, música, coração, fogo, corpo, bruxa, luxúria, liberdade, poligamia, conexão, sedução, vital, fecundidade, sexual, radiante, inveja, áurea, sentidos, erótico, sentimento, emoção e água. Observa-se que para

esta Deusa, houve um maior número de palavras-chave. A figura 3 refere-se ao mandala Afrodite.



**Figura 3 – Mandala Afrodite**

Fonte: desenvolvida por Roberta Mertz Rodrigues (fevereiro, 2021).

Afrodite nasce das espumas do oceano, assim o centro do mandala é uma onda de mar com muitas espumas. Na mitologia romana ela é Vênus, a representação artística mais famosa dela é “O Nascimento de Vênus” do pintor Sandro Botticelli, no qual ela emerge de uma concha, desta forma muitas conchas e pérolas estão distribuídas por todo o desenho. Os corações fazem alusão aos amantes que ela protege e o fogo a paixão. As pérolas, diamantes e flores também representam a vaidade, luxúria, as riquezas.

As palavras chave de Hera foram: casamento, poder, anfitriã, social, elitismo, vontade, rigidez, dogmática, ditatorial, valores, hierarquia, ira, ciúmes, violência, apoio,

política, intrigas, disciplinadora, dever, autoridade, masculino, forte, moralista e união. A figura 4 é a representação do Mandala Hera.



**Figura 4 – Mandala Hera**

Fonte: desenvolvida por Roberta Mertz Rodrigues (fevereiro, 2021).

O símbolo central é o yin yang representa a ordem, a distribuição dos papéis, as representações que são muito importantes para Hera. Um de seus mitos é sobre a origem do pavão, no qual ela mata um gigante de mil olhos, num acesso de raiva e arremessa seus olhos em uma ave que passava voando no momento, os olhos se aderem ao rabo da ave, surgindo assim o pavão. As alianças simbolizam as uniões, laços tanto matrimoniais quanto políticos, e a coroa representa todos seu poder e autoridade.

As palavras chave de Deméter foram: mãe, provedora, ciclos, parto, cereais, lua (crescente, cheia, minguante), vegetal (flor, fruto, semente) perda, dor, continuidade, morte, fertilidade, abundancia, multiplicação, útero, telúrico, terra, oculto, mistério, inteira em si e criadora. A figura 5 é a representação do mandala da deusa Deméter.



**Figura 5 – Mandala Deméter**

Fonte: desenvolvida por Roberta Mertz Rodrigues (fevereiro, 2021).

Demeter é o símbolo dos ciclos da natureza, ela controla as estações, as quais são contadas de acordo com os ciclos lunares. Quando Hades rapta sua filha Perséfone ela chora impondo o inverso sobre a terra, e nenhuma semente germina. Assim para o centro foi escolhido os ciclos da lua, o preto simbolizando o inverno, o introspectivo, quando ela está sem sua filha, porém quando Perséfone retorna a primavera chega junto com sua filha, representado pelas flores, as folhas voltam a ser verdes. E a humanidade colhe os grãos de trigo que alimentam, principal símbolo de Demeter, mas que também são separados para germinarem no próximo plantio, essa força de renascimento está representada na camada externa do mandala, na potência de vida que existe no interior de cada semente.

As palavras-chave de Perséfone foram: morte, mistério, bruxa, feiticeira, renascimento, ciclo, vida e morte, submundo, avernal, inconsciente, secreto, escuro, vazio, empatia, curandeira, médium, portal, desconhecido, profundo, abismo, trevas,

introspectivo, lua e ponte entre mundo. Segue na figura 6 a representação do mandala da deusa Perséfone.



**Figura 6 – Mandala Perséfone**

Fonte: desenvolvida por Roberta Mertz Rodrigues (fevereiro, 2021).

Como Perséfone é a deusa que acesso o submundo, ou seja, o mundo dos mortos, o centro deste mandala é a lua minguante, a morte, o inconsciente, o círculo marrom representa a ideia de estar enterrado, debaixo da terra. As gotas de sangue têm relação com a menarca, a qual simboliza a morte da infância, a transformação de menina em mulher, momento da vida que Hades a sequestra, levando-a ao submundo, o encerramento de um ciclo, para o início de outro, sempre fazendo a ligação do que morreu e do que irá renascer, como as hastes de flores circundando nesse eterno ciclo de vida, morte e renascimento.

Ao criar um mandala, além de expressar algo, o artista também está realizando uma ação sobre si mesmo. É um ato mágico que resulta na formação de um "círculo de proteção" ou "círculo encantado", cuja magia tem sido preservada em inúmeros costumes populares. O objetivo claro da imagem é traçar uma trilha mágica ao redor do centro, que

representa o templo ou a área sagrada da personalidade mais íntima, com a intenção de preservá-la, afastando assim os espíritos malignos e possíveis distrações decorrentes de fatores externos. As práticas mágicas não são nada além de projeções de eventos psicológicos, que refletem de volta para a alma um tipo de encantamento proveniente da própria personalidade (JUNG; WILHEIM, 2021).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como consideração final deste relato de experiência de criação de mandalas a partir da leitura de um livro tem-se que, o contato com nosso interior, leva a ampliação do autoconhecimento. A criação de mandalas tem por base nossas percepções, impressões, sentimentos e emoções que se expressam a partir da configuração de círculos e linhas que tomam forma à medida que o desenho vai se constituindo, assim também ocorre com o nosso ser em eterno processo de autoconhecimento, “cria-se a intencionalidade que leva a um resultado construtivo”. Portanto, os mandalas das deusas expressam o resgate do feminino num mundo que vem perdendo sua relação una com a Mãe Terra.

Este processo auxilia no resgate do feminino num mundo que vem perdendo sua relação una com a Mãe Terra, promovendo o contato com nosso interior, contribuindo com a ampliação do autoconhecimento. Contribuindo com a promoção da saúde da mulher, promovendo o empoderamento e fortalecendo a autoestima à medida que possam reconhecer sua própria força e habilidades, as quais não vem de uma forma única de existir, mas que pode buscar diversas formas de se expressar no mundo.

## **REFERÊNCIAS**

CAMPBELL, J. **Deusas: os mistérios do divino feminino**. 4. ed. São Paulo: Palas Athena, 2015. 350 p.

JUNG, C. G. **Os Fundamentos da Psicologia Analítica**. Petrópolis, RJ: Vozes Ltda., 2017. 141 p.

JUNG, C. G.; WILHEIM, R. **O Segredo da Flor de Ouro: um livro de vida chinês**.



15. ed. Petrópolis, RJ: Vozes Ltda., 2021. 159 p.

SANTO, T. S. G. do E. O Que Pode a Mandala Na Escuta Clínica ? p. 35, 2016.

WOOLGER, J. B.; WOOLGER, R. J. **A Deusa Interior: um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas.** 1. ed. São Paulo: Cultrix, 1993. 346 p.