



Mandala

Au delà du temps et des cultures...

On peut traduire « mandala », mot sanscrit, par « ensemble de formes diverses organisées autour d'un centre ».

Les mandalas se retrouvent partout dans l'univers : le système solaire, les étoiles, notre planète, une goutte d'eau, les cristaux, les fleurs, chaque cellule présente dans les règnes végétal, animal, humain, le noyau de chaque cellule qui, en se divisant, forme deux autres mandalas et puis l'atome...

Ils sont présents dans le macrocosme comme dans le microcosme dont le centre est le même...

On les retrouve dans toutes les traditions, des rosaces d'églises aux yantras tibétains et sur toute la surface du globe...

Méditation et jeu ont un point en commun : le centre. Méditer aide à retrouver son centre et la plupart des jeux implique un mouvement autour d'un centre : la ronde, saut à la corde, la toupie, les manèges et bien d'autres... Les adultes prennent plaisir à danser autour d'un centre, à valser ou atteindre la cible... Jeux et danses sont autant de mandalas en mouvement.

En coloriant et créant des mandalas, vous réveillez votre propre mandala intérieur en faisant refléter votre diversité et vos couleurs intérieures. Et en même temps, vous allez vers votre centre. C'est une aventure personnelle, qui interdit toute évaluation, tout jugement de valeur, et se révèle en général dynamisante,

stimulant le désir de créer, et de se mieux connaître.

Certains professionnels en font des supports de thérapies, et d'autres les utilisent dans le cursus scolaire, avec des enfants et des adolescents en grande difficulté.

Pratiquée régulièrement, cette activité améliore notablement le rendement intellectuel et la concentration.

Les mandalas permettent d'équilibrer les deux hémisphères du cerveau. Dans notre société occidentale, nous privilégions le côté gauche du cerveau. Grâce au mandala, nous stimulons également l'hémisphère droit et le lien entre les deux.

« Le succès et les résultats confirmés des expérimentations auprès de publics diversifiés ont montré que l'activité graphique dans un dessin centré se révèle un outil précieux pour l'éducation et l'accompagnement des enfants et des adultes. Les observations montrent que cet outil de relaxation dynamique provoque une activation cérébrale et est actif à tous les niveaux. Il peut permettre, dans le cadre de propositions spécifiques, une rééducation et une réelle remise en projet de la personne.

Par ailleurs, la contemplation ou le coloriage d'un Mandala traditionnel comme moyen d'entrer en résonance avec une culture, une tradition religieuse, les zones inconnues de notre âme profonde. Quel que soit l'objectif, cet "outil actif" mérite d'être approché avec respect, discernement et humilité. »

Extrait du site de Marie Pré

<http://www.hermitage-atelier.com>

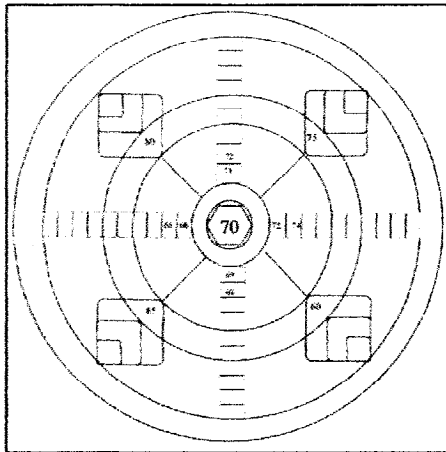
*Marie Pré, Chemin des Éridolles 17580
BOIS-PLAGE EN RE. Tél : 05 46 09 16 03.
(vente de cahiers de mandalas à colorier)*

Apprendre avec les mandalas

Les mandalas nous permettent de recevoir les informations qui s'inscrivent ainsi plus facilement en mémoire. En début de formation de groupe, par exemple en classe, en début d'année scolaire, on peut proposer aux personnes de se présenter sous forme de mandala. Soit il est préparé et les cases sont à remplir et à colorier, soit les renseignements demandés sont précisés et le mandala est créé.

che) de recevoir les informations qui s'inscrivent ainsi plus facilement en mémoire.

En début de formation de groupe, par exemple en classe, en début d'année scolaire, on peut proposer aux personnes de se présenter sous forme de mandala. Soit il est préparé et les cases sont à remplir et à colorier, soit les renseignements demandés sont précisés et le mandala est créé.



Exercice de mathématiques
à compléter et à colorier

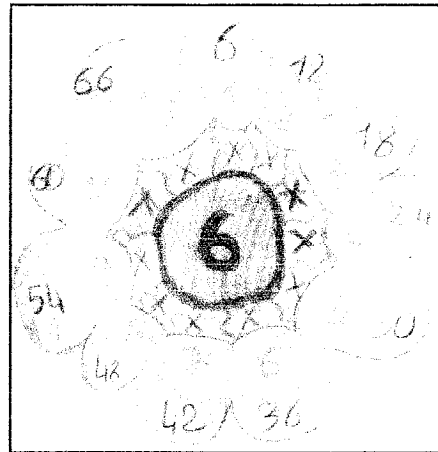
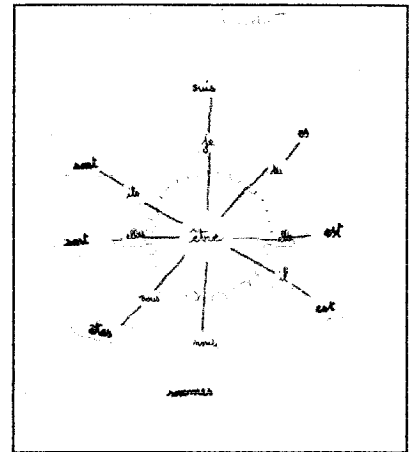


Table de multiplication
Myriam (8 ans)



Conjugaison
Jérôme (8 ans)

Les yantras

Les bouddhistes utilisent le mandala comme support de méditation. Il est parfois représenté peint ou tissé, mais le plus souvent il est constitué de sable ou de riz coloré. Il est généralement défait d'un coup de balai, les bouddhistes tenant, par ce geste, à rappeler l'impermanence des choses, et *a fortiori* des créations humaines.

« Les Orientaux manient les yantras avec grande prudence, comme s'il s'agissait de divinités... La forme du yantra suffit à produire un champ d'énergie ou de force, celui même de la divinité qu'il représente. Les pyramides comme les cathédrales (en particulier les rosaces) mettent en jeu un phénomène analogue. C'est toujours pour donner une certaine qualité à un lieu ou à un espace que la forme employée en Orient est le mandala. Les temples, là-bas, sont tout autant des enceintes sacrées, dont les limites extérieures constituent la frontière entre les mondes sacré et profane.

La méditation sur le yantra comporte aussi l'exercice du mantra, c'est-à-dire la répétition d'une syllabe ou d'un son en vue de **centrer** la conscience. Le recours aux sons n'a rien d'étonnant car, en tant que modèle énergétique, chaque yantra a non seulement une forme et des couleurs spécifiques, mais encore une tonalité spécifique. De nos jours encore, certains mots évoquent la relation existant entre les sons et les couleurs. Ainsi, voulant préciser une nuance de couleur, on parlera de « tonalité ». Un des mantras les plus importants est le « Om », c'est-à-dire celui équivalant à la vibration initiale. »



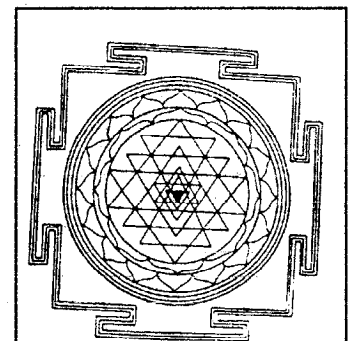
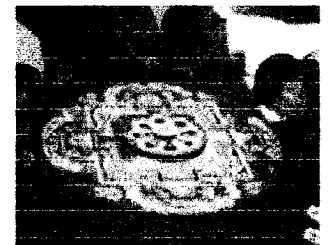
Le mantra « Om »

Habitat et espace sacré

Ce qui suit est extrait du livre du Dr Rudiger Dahlke : « Mandalas : comment retrouver le divin en soi » qui est épuisé et réédité sous le nom : « Manuel de thérapie par le mandala » (Éd. Trédaniel). « L'habitat de l'homme primitif était souvent conçu en forme de mandala, ce qui reste le cas pour le kraal africain, le tipi indien, la yourte mongole et l'igloo. Nous, à l'inverse, nous vivons dans des maisons bien rectangulaires, autre signe de notre enfoncement dans la matière. Les lieux saints, les maisons de Dieu, ont de tout temps eu la forme de mandalas. Le plan au sol, tant des églises de style basilique que des temples orthodoxes grecs, est identique à celui du yantra tibétain : le carré (l'hexaèdre) est employé pour figurer le plan de la matière et le cercle (la sphère) est employé pour figurer le plan divin.

Bien que notre monde moderne ait apparemment perdu le lien avec l'univers du mandala, celui-ci se maintient malgré tout dans certains édifices modernes, par exemple, les théâtres et les cirques dont la forme est ronde. Il est vrai que dans l'Antiquité de tels espaces étaient sacrés, ce que suggère encore de nos jours le mot « théâtre ». On y retrouve, en effet, deux mots grecs : *theos* (dieu) et *iatros* (médecin). A l'origine, c'était « le lieu où l'on était guéri par contact avec le divin ». Cette conception des Grecs anciens, païens, se retrouve dans les lieux saints druidiques, ainsi dans l'impressionnant Stonehenge, ce gigantesque calendrier.

Les monuments religieux de l'Orient, par exemple la pagode et le stûpa, sont de nos jours encore édifiés et utilisés à cette fin. Il fut de même des pyramides égyptiennes et de celles des Mayas.



Yantras tibétains

La première photo
provient du site :
<http://esoterisme-exp.com>

Mandala trois dimensions : les zomes

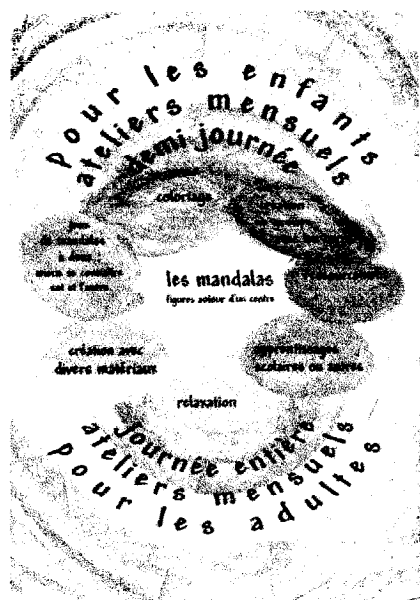
Je laisse Yann Lipnik vous présenter les zomes, c'est quand même sa spécialité :

« Les zomes appartiennent à une famille de formes géométriques, composées de losanges agencés en double spirale, dont la trame est en résonance avec le monde vivant. Nous les rencontrons dans différents règnes : du minéral (pyrite, grenat), à l'animal (alvéoles d'abeille), en passant par les plantes (ananas, pomme de pin, tournesol...). De l'infiniment petit (ADN) à l'infiniment grand (galaxies), l'énergie de la spirale structure la dynamique du vivant. Cette dynamique se retrouve dans les formes zomes et engendre des phénomènes de résonance capables de modifier la qualité vibratoire de l'environnement. Ces champs de forme facilitent la connexion à notre nature profonde et accélèrent les processus évolutifs. Ils renforcent notre connexion terre-ciel et mettent en mouvement notre verticalité par l'intégration de l'archétype de la spirale. Depuis quatorze ans, nous étudions et expérimentons les zomes dans de multiples domaines. Nous avons rencontré différents chercheurs capables d'appréhender et de confirmer la réalité de ces phénomènes. La plupart des témoignages mettent aussi en évidence le sentiment d'unité éprouvé en présence de ces formes, comme si microcosme et macrocosme ne faisaient plus qu'Un, en nous et autour de nous. » (extrait du site « <http://www.zomes-concept.com> »)

Les zomes peuvent être en terre, en verre, en cristal de roche, en toile, etc. On peut en faire des habitations, des ateliers, des lieux de ressourcement, de méditation...

Mandala et Crop Circle

« Les "crop circles" sont des événements contemporains qui sont apparus dans des champs de céréales partout dans le monde et dont l'origine est inconnue. Au Royaume-Uni, les fermiers rappellent que de simples cercles apparaissent sur leurs terres depuis des générations. Les médias britanniques ont traité pour la première fois des "crop circles" au début des années 80. Les "crop circles" sont des phénomènes mondiaux et chaque année, de nouveaux rapports arrivent en provenance d'un nombre toujours croissant de pays. Toutefois, la principale concentration de ces événements a été localisée dans le Sud de l'Angleterre. Bien qu'il existe de nombreuses théories relatives à leur création, aucune n'a pu expliquer d'une manière satisfaisante comment se forment exactement ces cercles. Des analyses scientifiques ont été menées sur des échantillons de plantes prélevés sur des "crop circles". Le travail effectué par le biophysicien, le Dr William Levensgood, semble suggérer qu'une sorte d'effet d'énergie de microondes soit impliqué dans le processus de création du cercle. Les chercheurs qui travaillent autour des "crop circles" sont de plus en plus conviés à utiliser une pensée créative et novatrice en tant qu'élément de leur processus investigateur. Certains champs de recherche utilisent la méditation, la lumière et des sons musicaux dans un effort de communiquer de nouveaux motifs, le phénomène des "crop circles" étant perçu pour interagir avec l'esprit humain. » (Extrait du site <http://www.cropcircleconnector.com>). ■



Patricia Bayard, auteure de cet article, a découvert les mandalas par les stages de Marie Pré (cf. page 11). Depuis, elle explore cet univers infini et partage ses découvertes lors d'ateliers pour les enfants, les adultes, les professionnels de l'enfance : coloriage, création en groupe avec les corps, danses en cercle autour du centre, jeux de mandalas à deux, coloriage à deux ou création en groupe pour mieux se connaître soi et l'autre, apprentissages scolaires ou autres, création avec divers matériaux, relaxation, ressourcement, complétés par un travail sur le son et sur le corps.

Association « Se Rel-axer »

9 rue de la Mère de Dieu 12100 Millau
05 65 61 64 57 patricia@serelaxer.net
Site : www.serelaxer.net