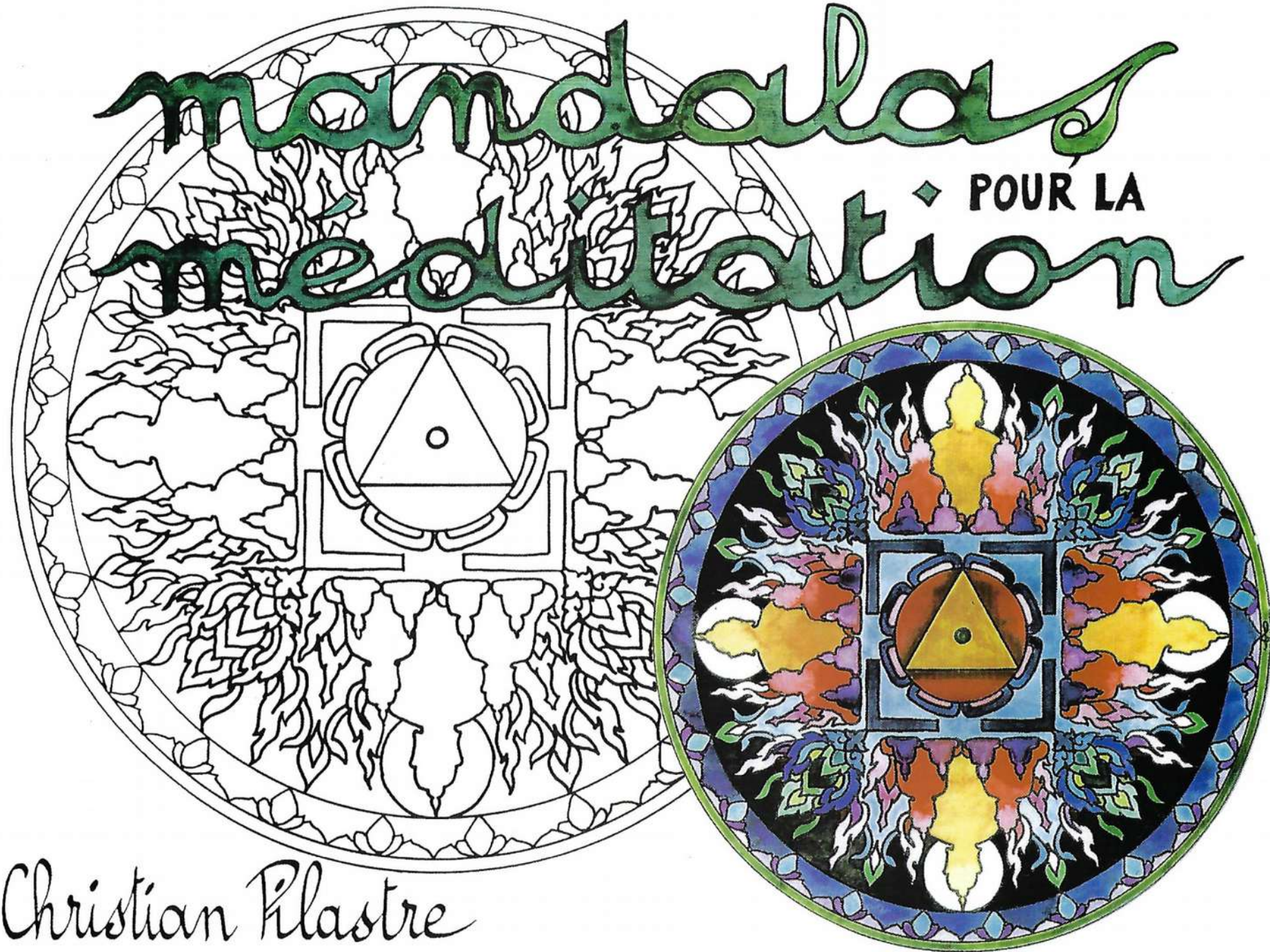
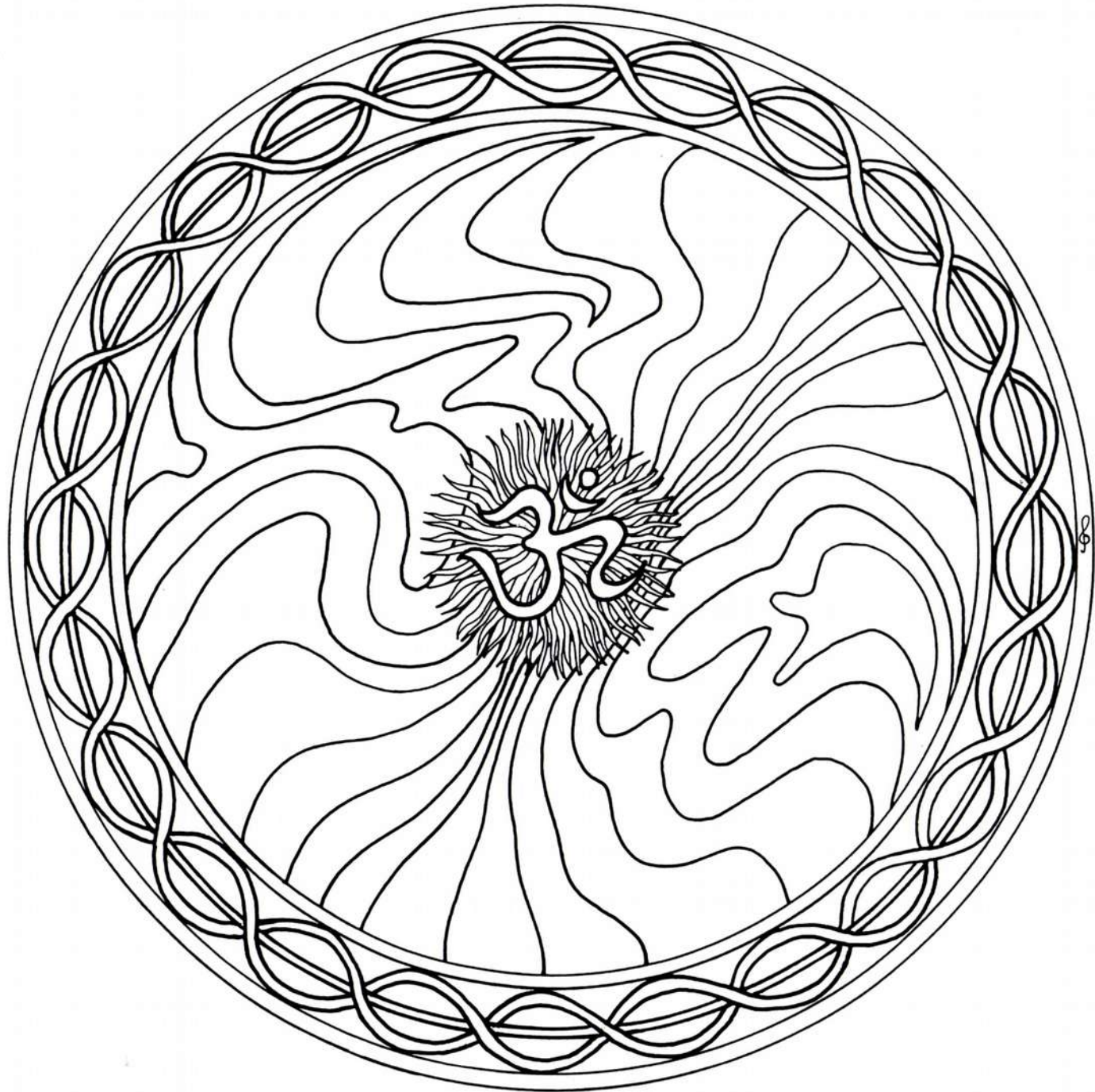


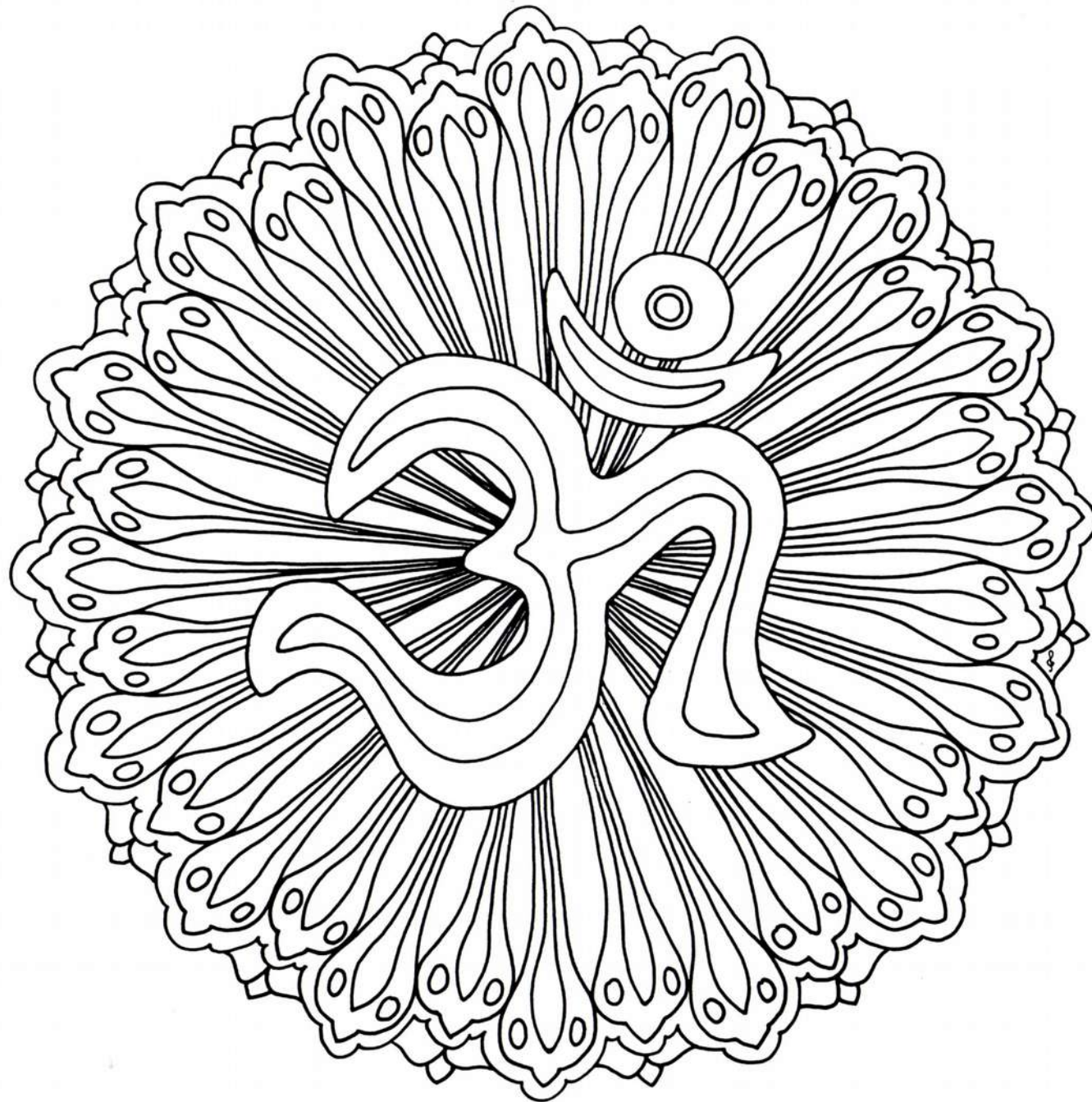
mandala

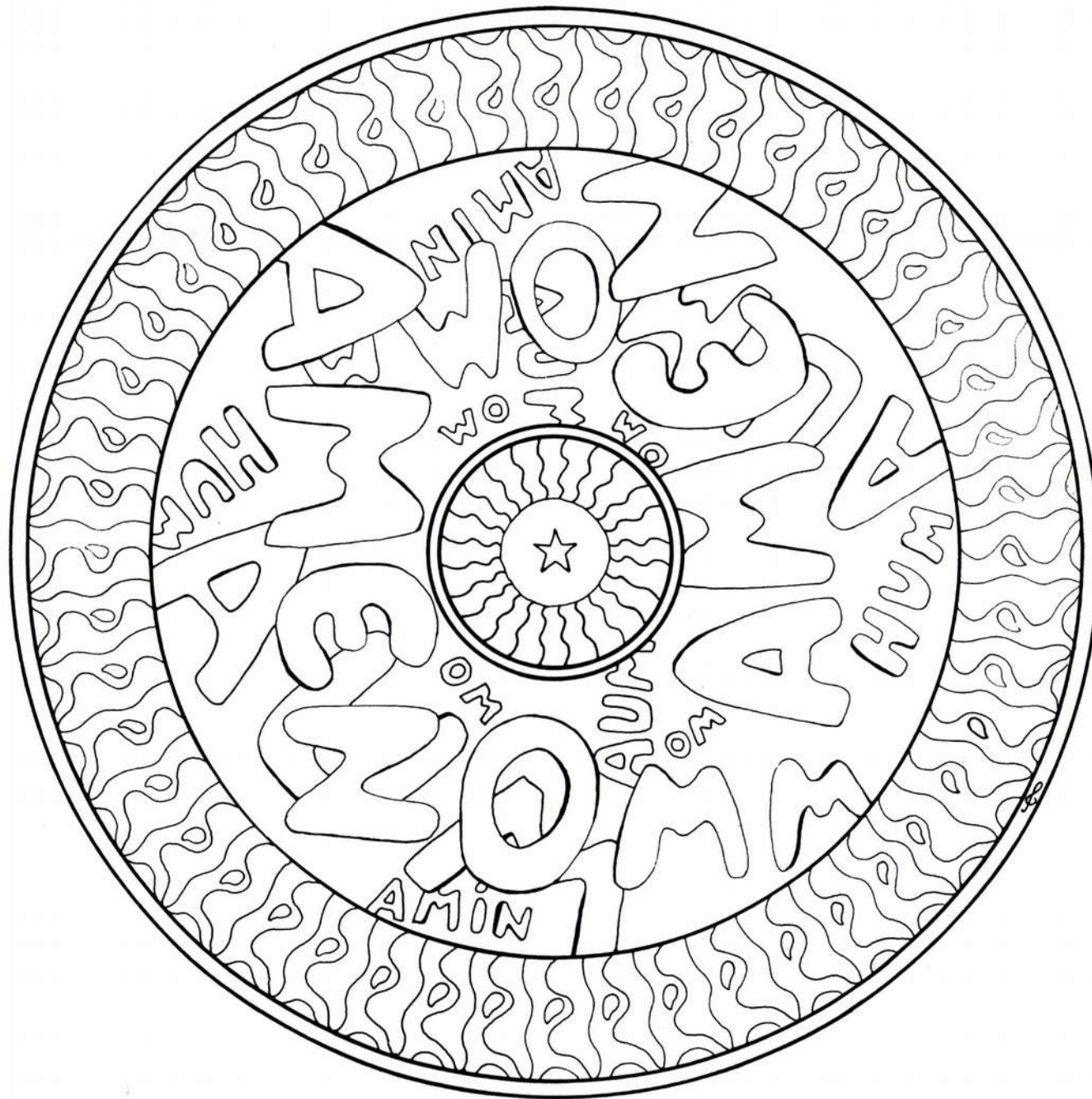
♦ POUR LA méditation

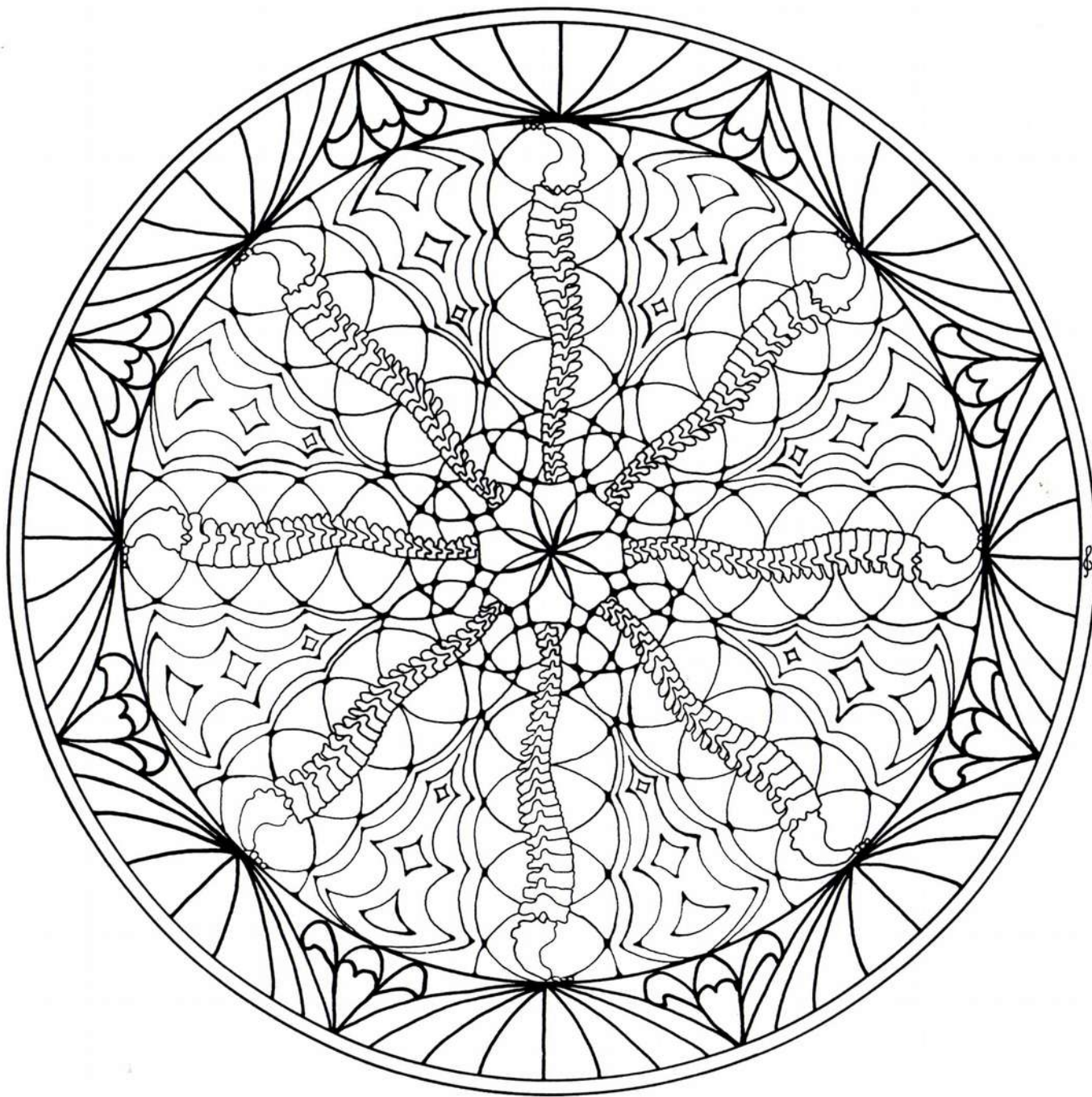


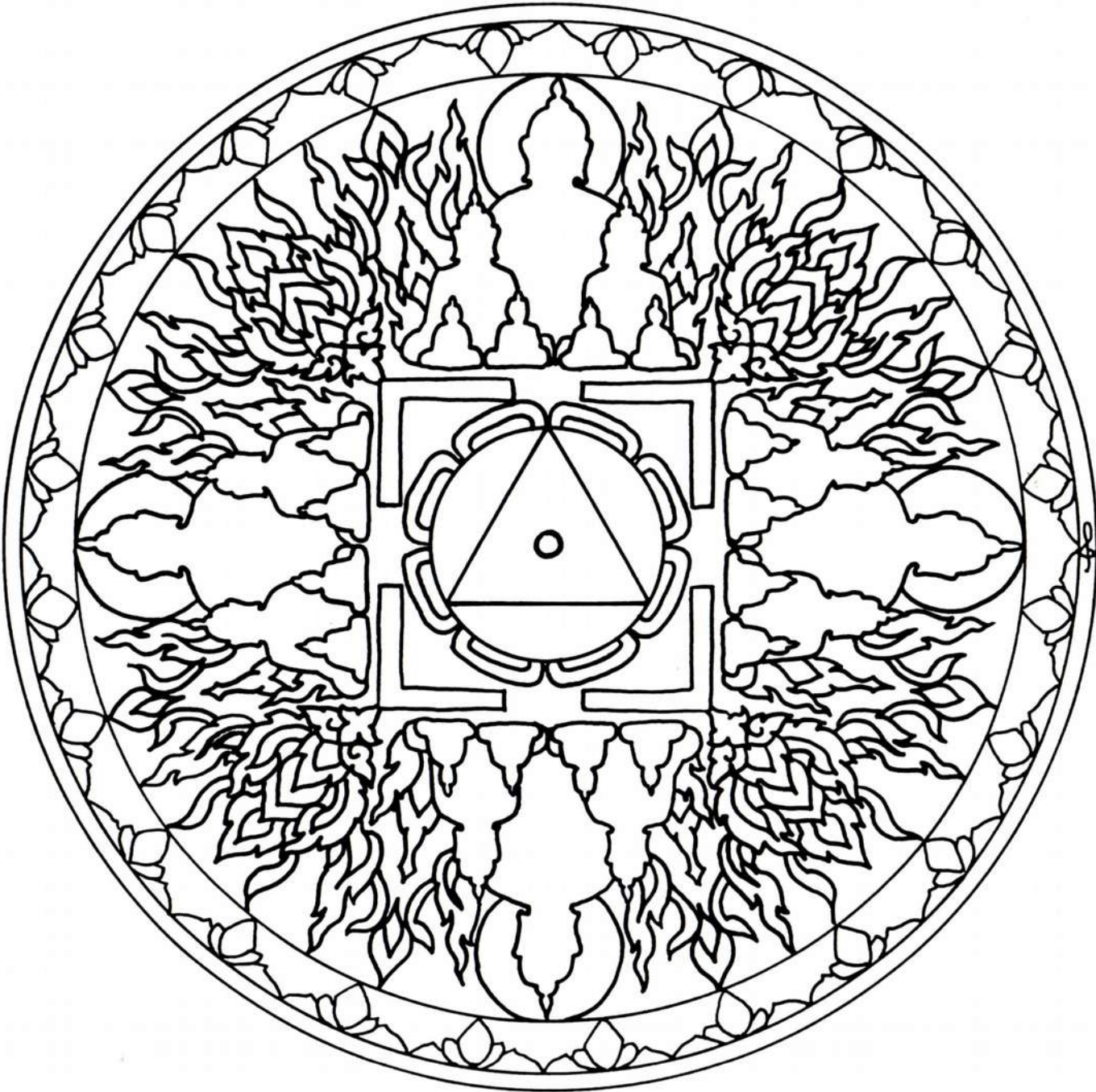
Christian Plastre

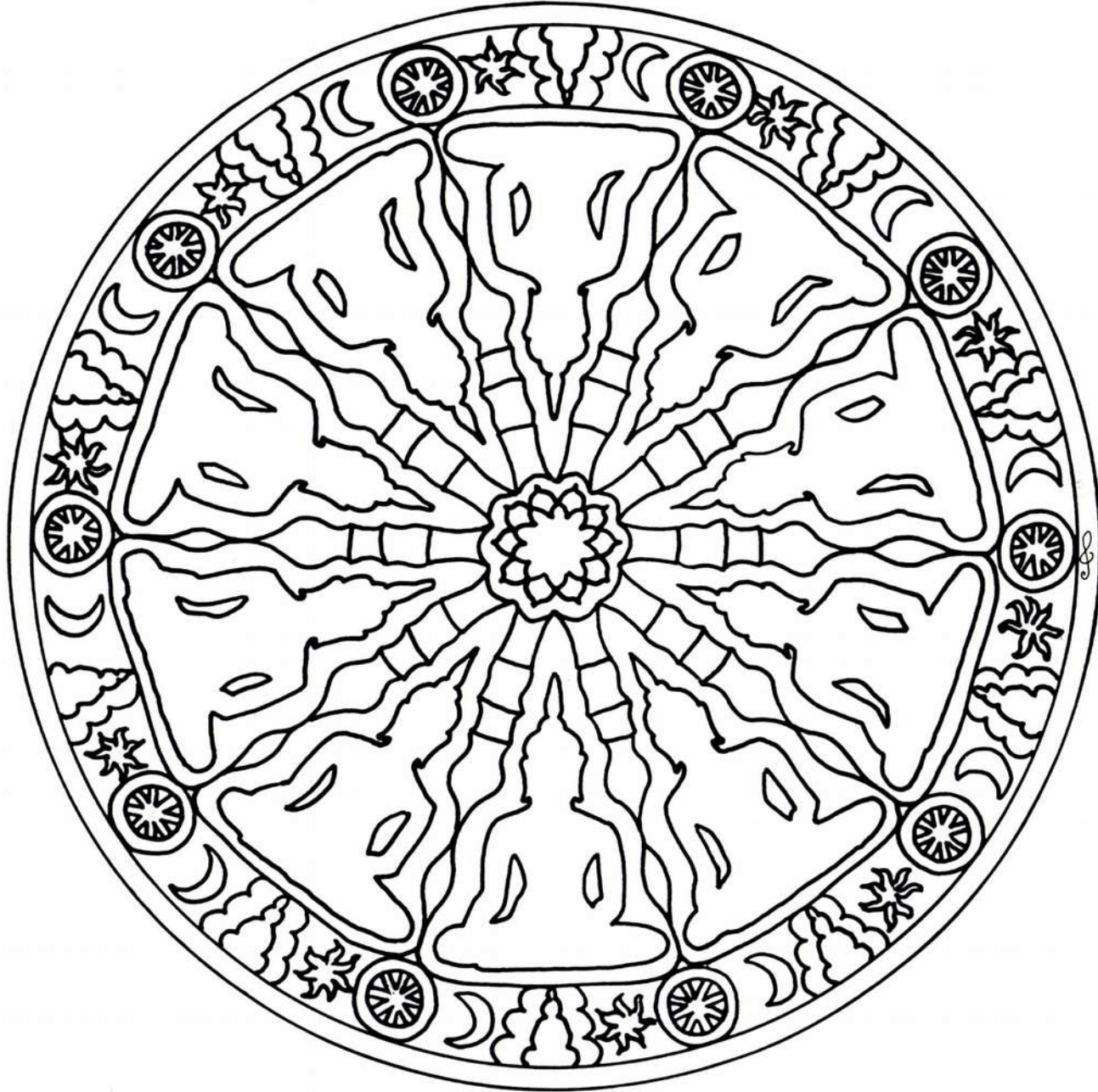






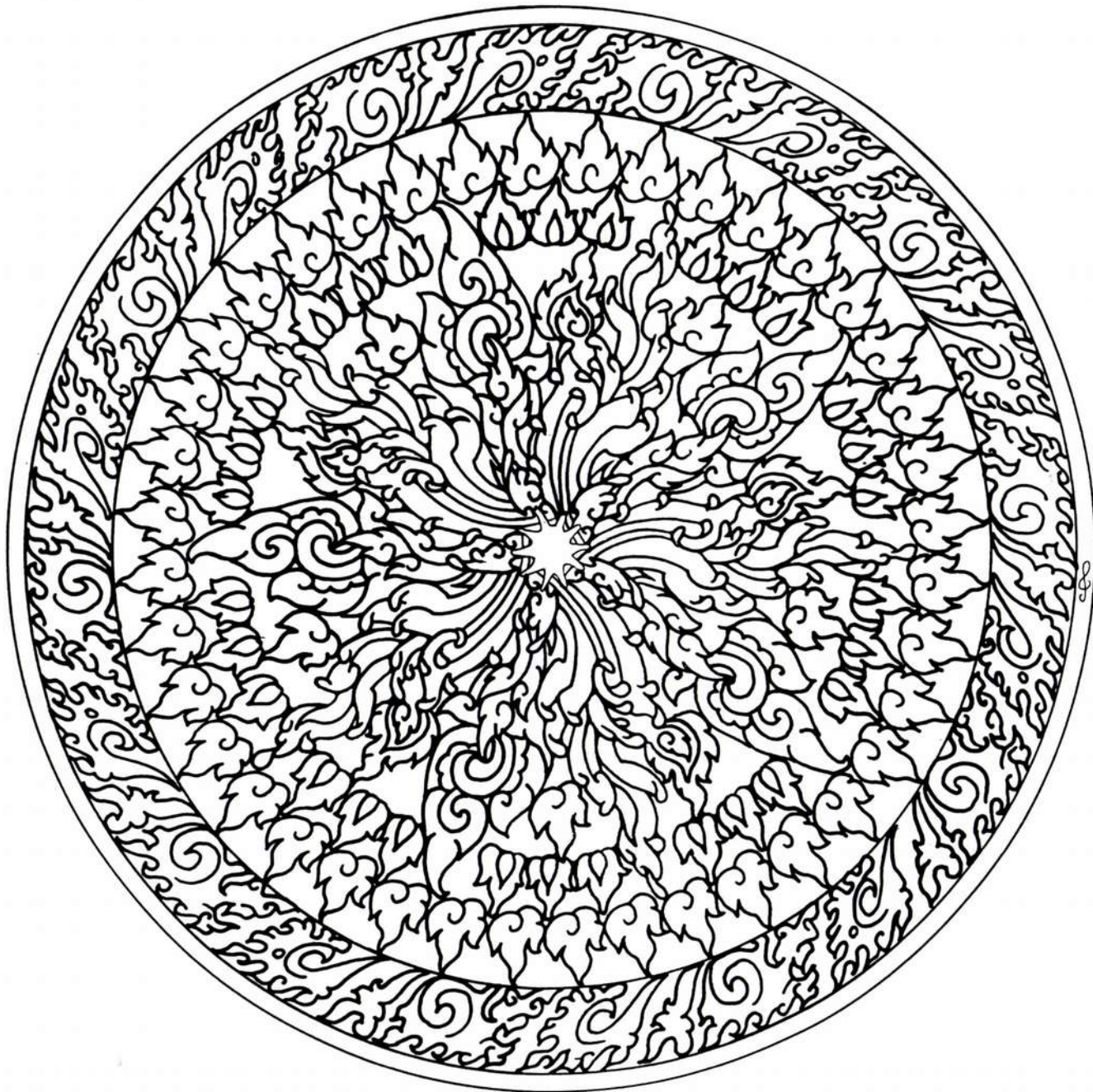








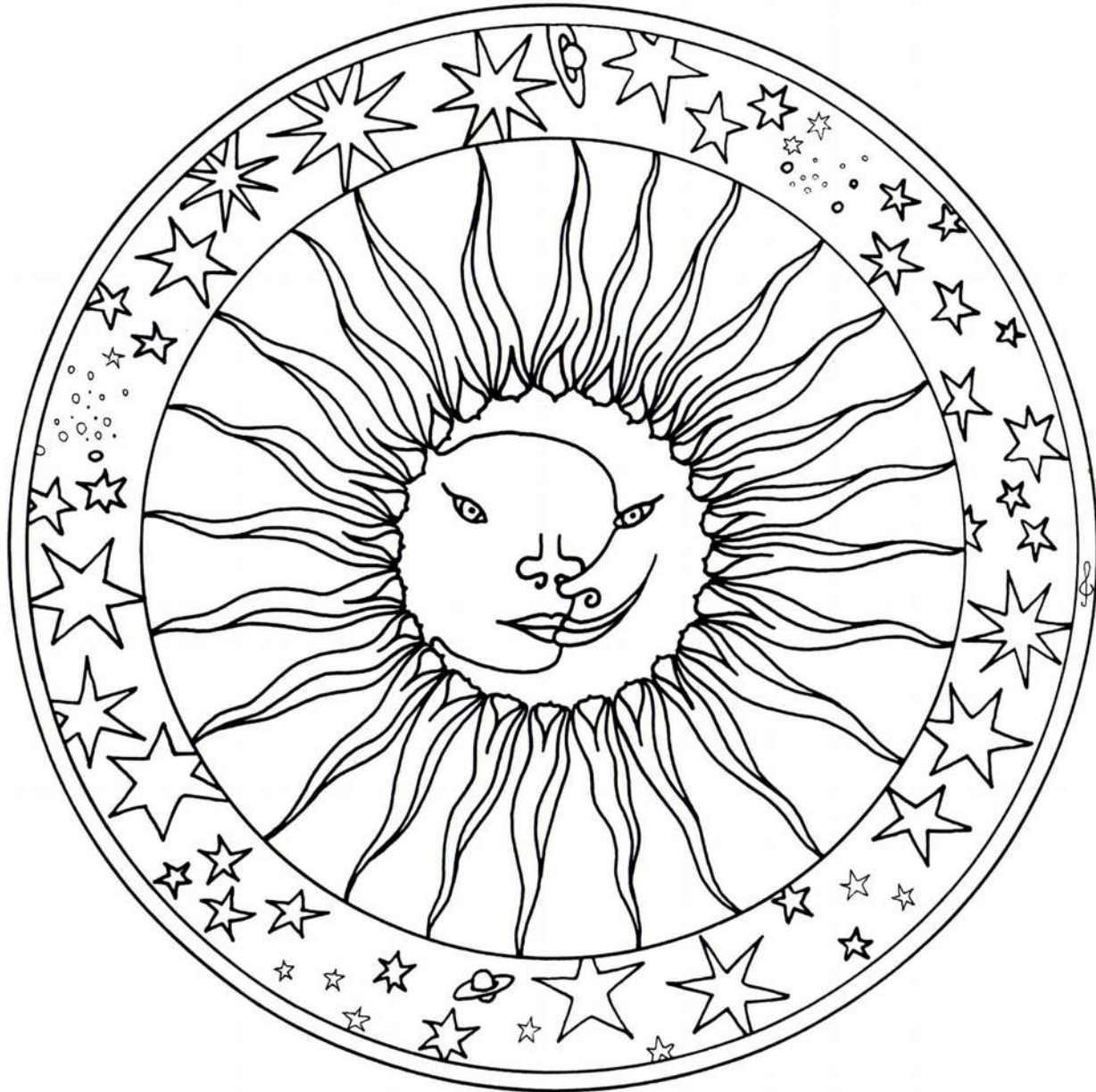




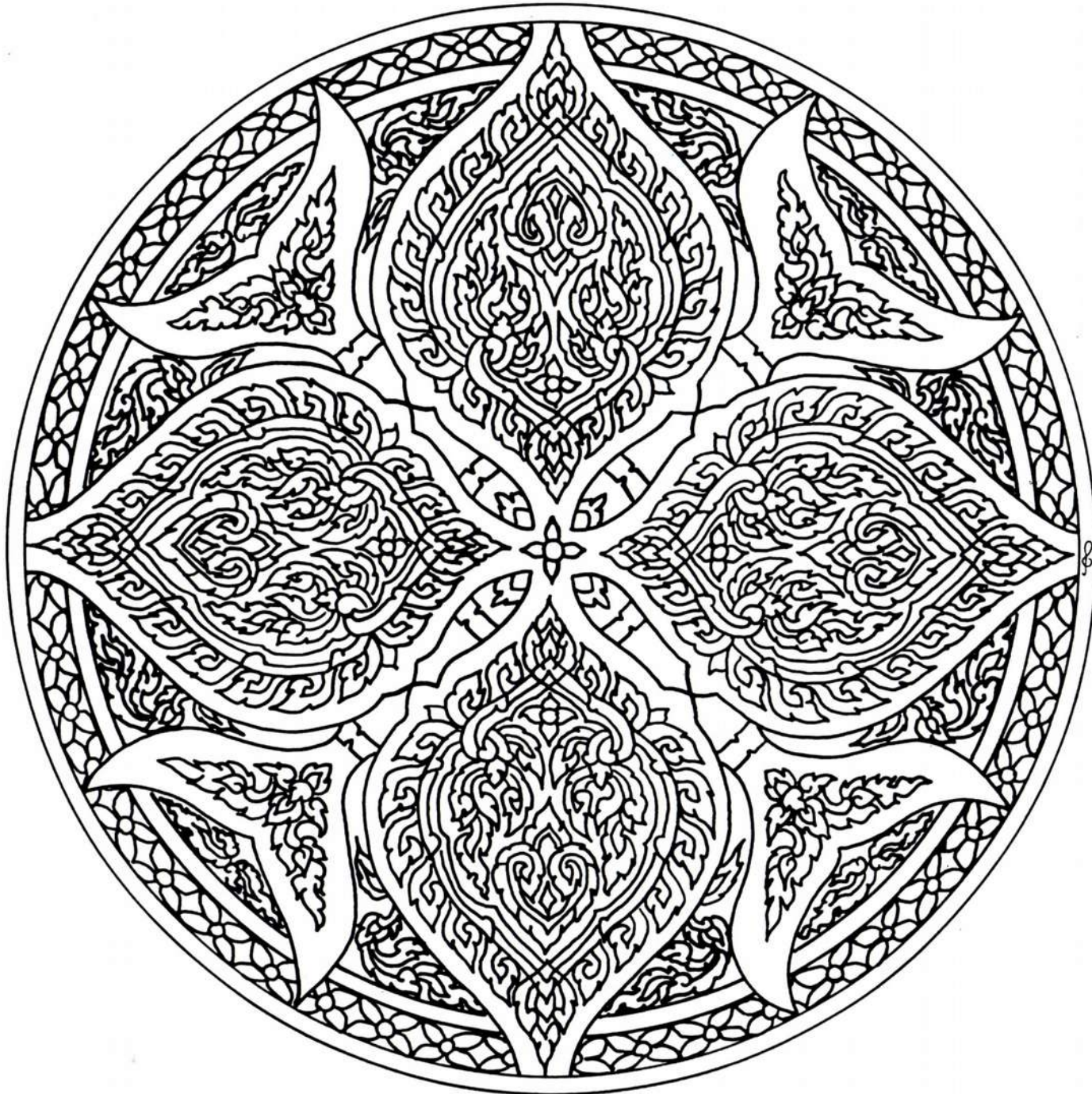


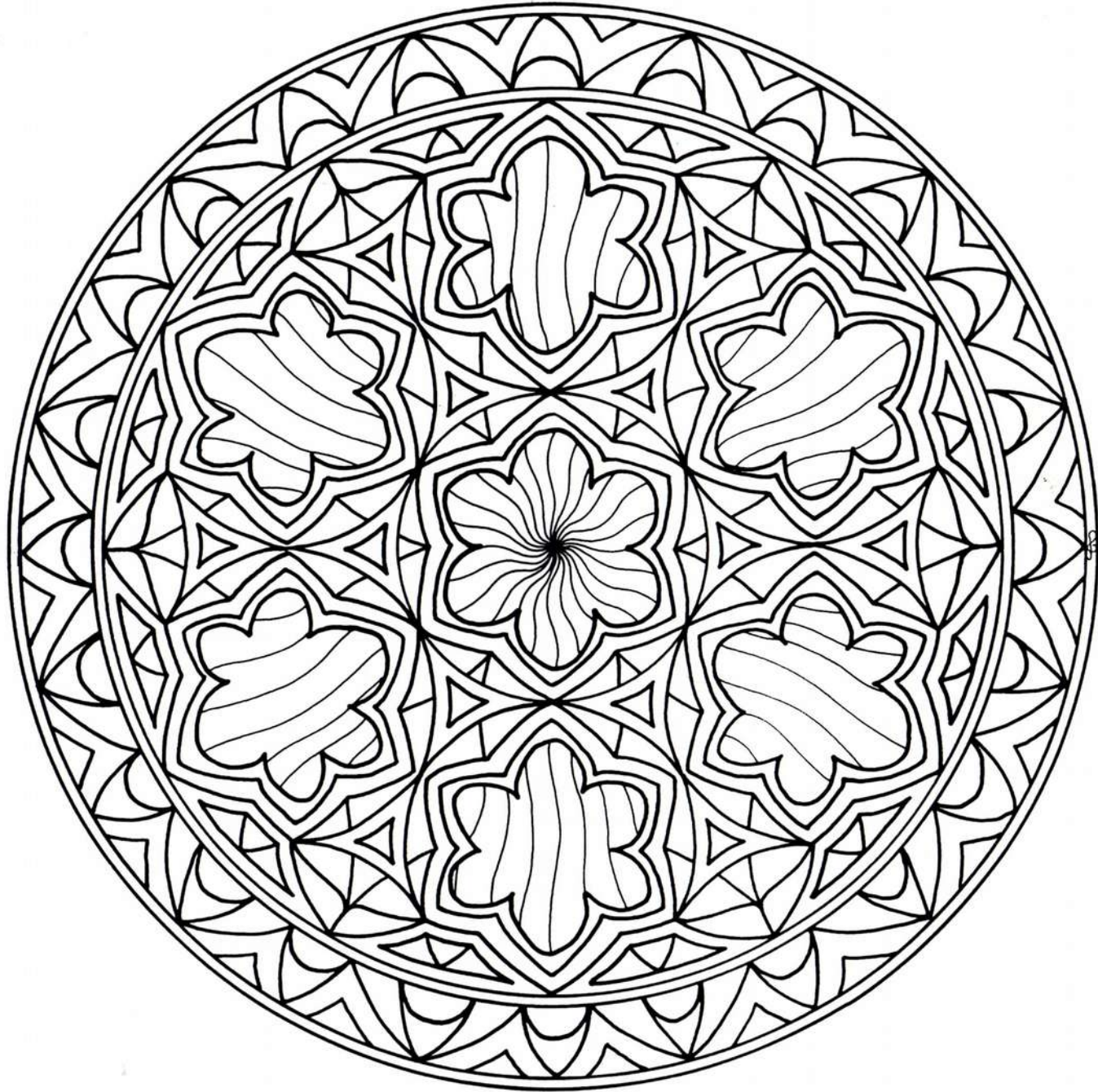


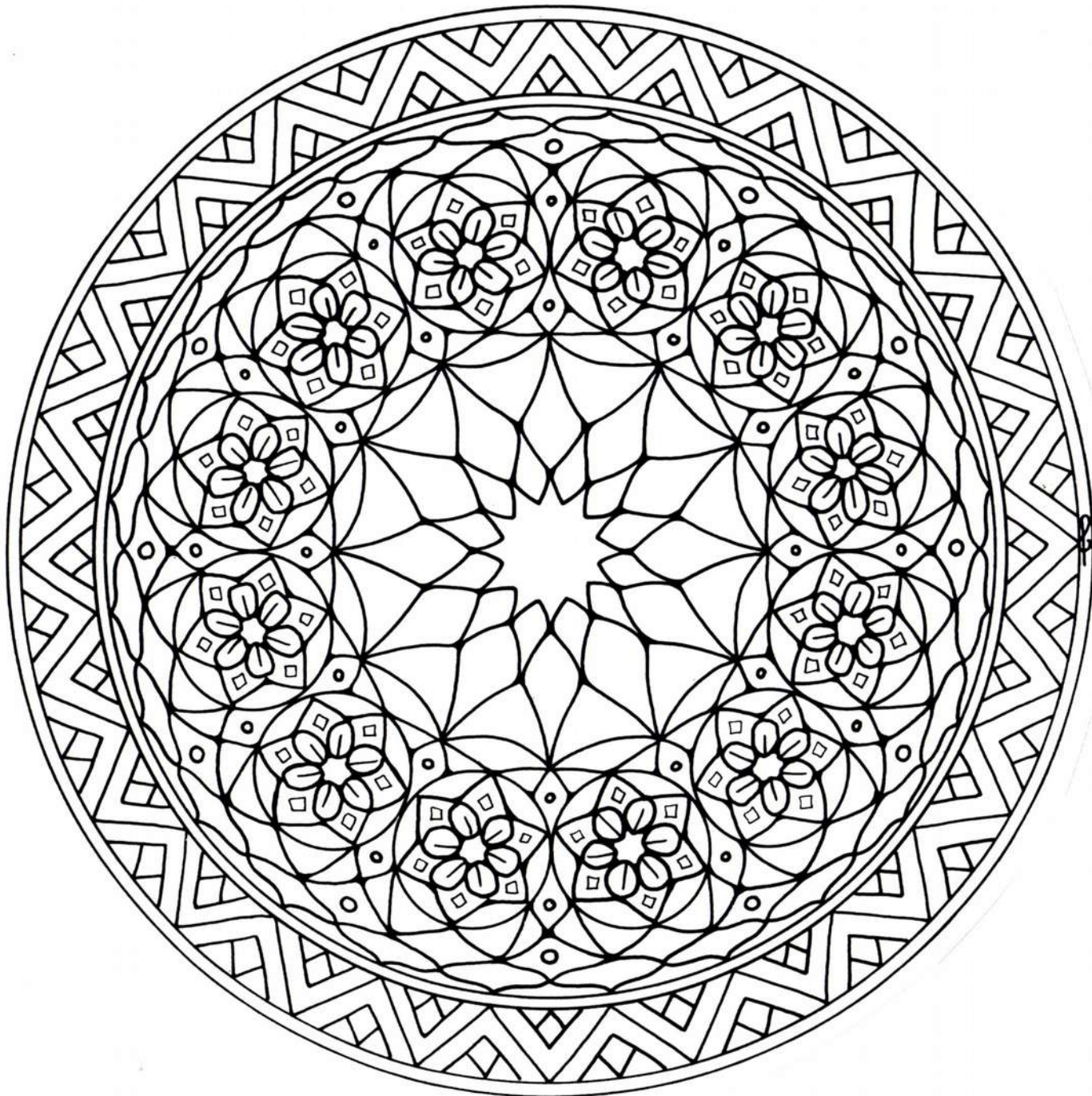


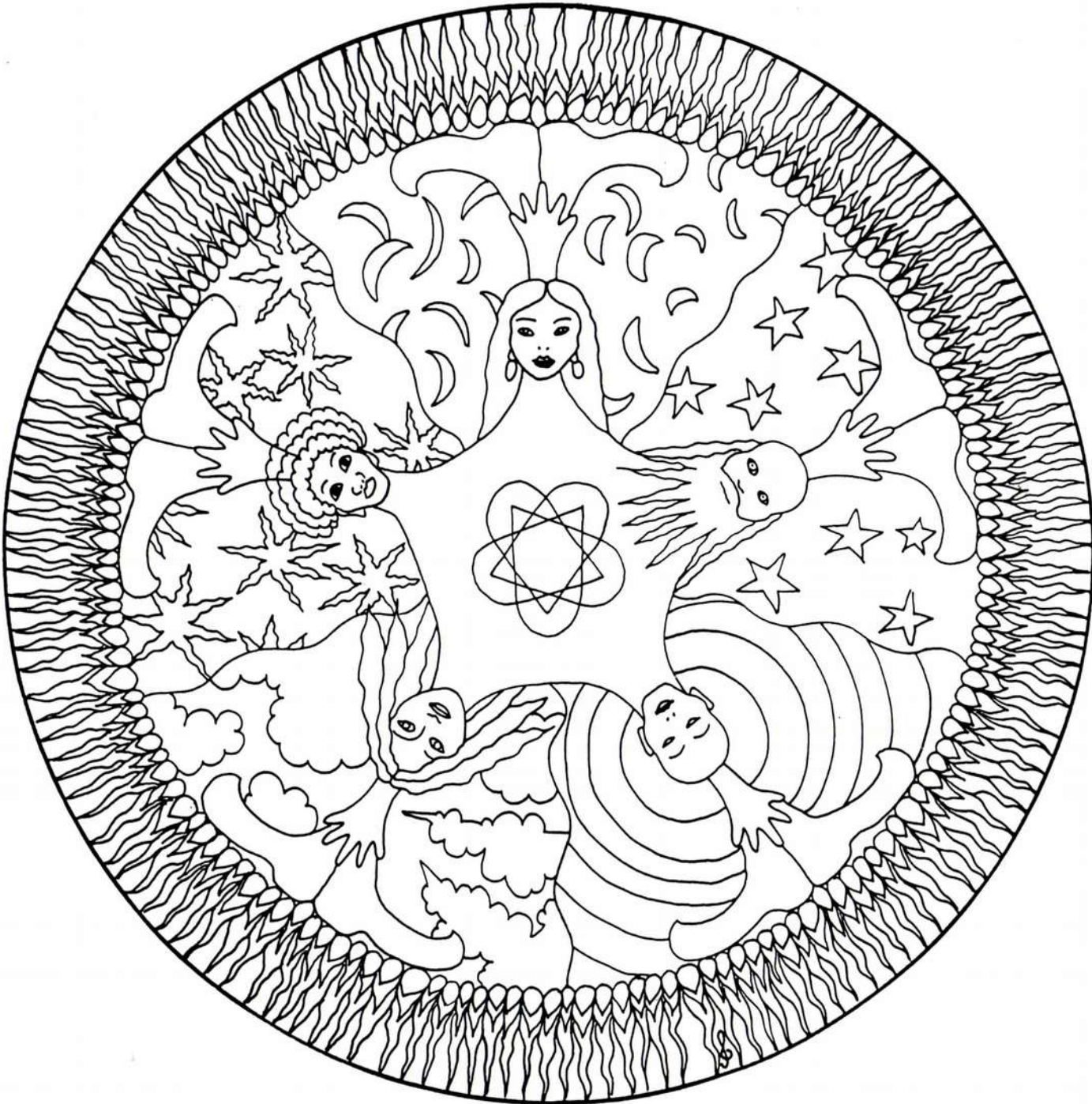


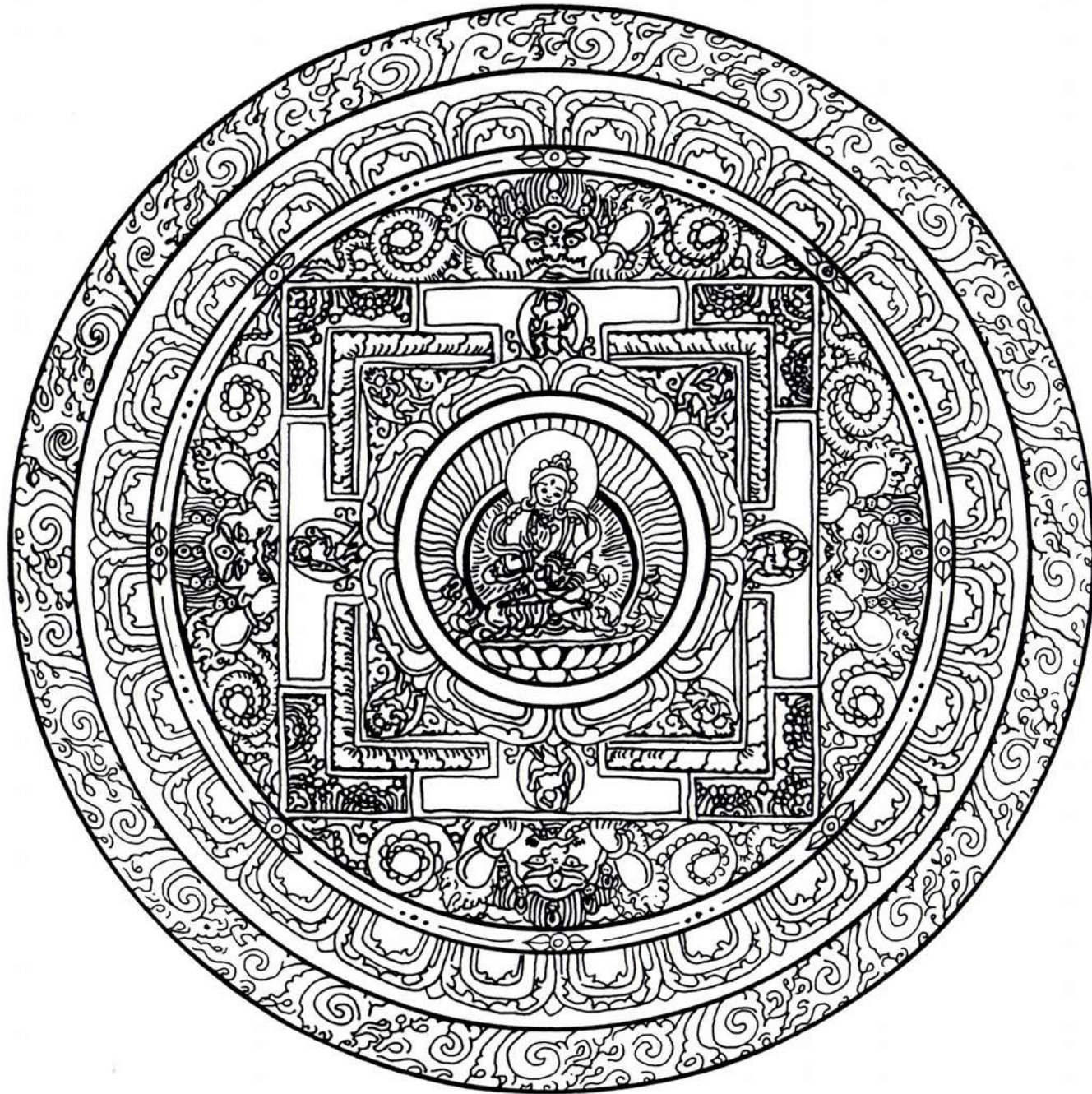










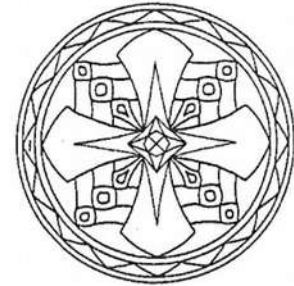


Colorier un mandala est avant tout un plaisir. Organiser harmonieusement les teintes autour du centre, s'immerger dans une ambiance colorée avec la protection du cercle pour marquer concrètement les limites de cette création, procure une sensation de bien-être. Progressivement, le pratiquant fait l'expérience d'une tranquillité intérieure accompagnée d'une concentration tangible et d'un état de relaxation.

Il est donc logique que cette activité soit de plus en plus proposée par les enseignants pour motiver les enfants et les aider à se mettre dans un état de réceptivité propice à l'écoute et à l'apprentissage. Cette pratique renforce la cohésion de la classe en unissant les élèves dans une même dynamique relaxante et créatrice.

Le mandala est également proposé par de nombreux thérapeutes. Les témoignages abondent de l'efficacité de cet outil dans des situations aussi variées que :

- ~ Recouvrement de la mobilité articulaire après une opération.
- ~ Amélioration de la mémoire.
- ~ Reconstruction après une dépression.
- ~ Réhabilitation de l'image de soi.
- ~ Eveil de la créativité.
- ~ Recouvrement de l'appétit, du sommeil...



C'est un outil concret qui permet de parler de soi non-verbalement, et partant, de déposer certains fardeaux encombrants. Son efficacité semble découler de la fonction thérapeutique des couleurs (cf. la théorie des couleurs, GOETHE 1810) ainsi que de la structure même du mandala. En tant qu'image organisée autour d'un centre, elle est le reflet des lois d'organisation de la Vie (cellule, ruche, fourmilière...), de la matière (atome), du cosmos (système solaire, galaxies). C'est en renvoyant à

ces lois fondamentales que le mandala constitue véritablement un OUTIL DE CROISSANCE. D'ailleurs depuis la nuit des temps, l'homme crée des images centrées pour décorer son habitat, ses vêtements, ses bijoux, ses armes, ses lieux de culte.

Les mandalas accompagnent toutes les religions: ils sont omniprésents dans les arts de l'Islam. La Croix chrétienne est un mandala. La période gothique a vu fleurir dans toute l'Europe, ces magnifiques "Roses" de lumière appelées plus tardivement rosaces, qui illuminent nos cathédrales. La Roue bouddhique est un mandala, ainsi que les "chakras" hindous. Sans oublier la Roue de Médecine des amérindiens, ni le célèbre Tao

Pour le Yoga, le mandala fait partie des trois M, éveilleurs de l'énergie évolutive à l'intérieur de nous. Le Mantra, parole symbolique, focalise la conscience auditive; le Mudra, geste symbolique, focalise la conscience corporelle; le Mandala, image symbolique, focalise la conscience visuelle.

La Méditation n'est pas ici une activité discursive du mental (méditer sur quelque chose), mais un état de conscience qui s'installe quand nous sommes en contact avec notre centre. Le mot méditation vient du latin "medium": milieu. Dans cet espace de liberté structuré, jouant avec l'harmonie des couleurs, nous sommes amenés presque subrepticement à nous recentrer et à nous ouvrir à cette autre dimension de nous-mêmes.

En plus de la structure propre du mandala, image de l'unité intérieure vers laquelle nous sommes invités à aller, les dessins de cet ouvrage reprennent des symboles propres à favoriser la re-situation dans le corps, la nature et le cosmos, et par là, à accueillir l'état de Méditation.



PRESENTATION

1. PRANAVA I : Le son primordial. Il est l'énergie primordiale dont la matière est la manifestation. "Bourdonnement du moteur cosmique" (Ganesh Baba), il est perçu intérieurement quand s'arrête l'activité discursive de l'esprit.

2. PRANAVA II.

3. PRANAVA III.

4. ASANA I : La Posture, en particulier la rectitude de la colonne vertébrale, dont l'image du Bouddha est la parfaite illustration, est la condition nécessaire à la circulation de l'énergie provoquée par une bonne oxygénation/respiration et l'alignement des chakras.

5. ASANA II.

6. ASANA III.

7. LA SPIRALE. Elle correspond à l'expansion du monde à partir du big-bang aussi bien qu'à sa résorption dans la

méditation.

8. LA DOUBLE SPIRALE. Clin d'œil à la molécule d'ADN, notre code génétique.

9. L'EAU. Lieu d'émergence de la Vie sur notre planète.

10. LE FEU. Chaleur et lumière

11. SOLEIL ET NATURE.

12. LE MONDE VEGETAL.

13. LE MONDE ANIMAL.

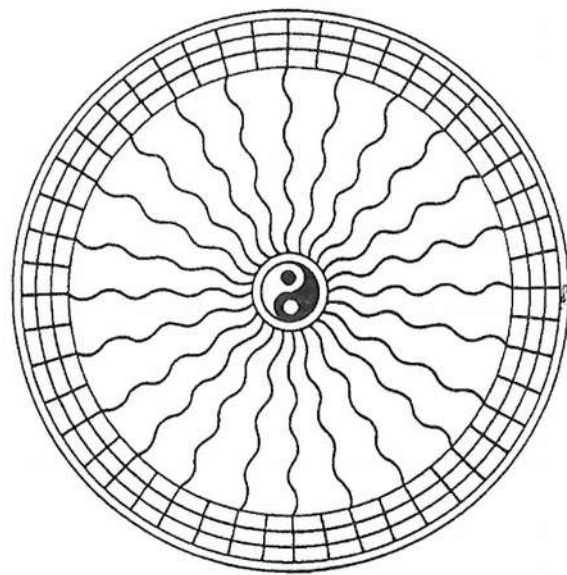
14. SOLEIL-LUNE. Invitation à trouver l'unité entre nos deux pôles, féminin et masculin, nos deux cerveaux, droit et gauche.

15. LA SEMAINE COSMIQUE. Autour du soleil, qui est l'astre du Dimanche, sont représentées les six planètes qui correspondent aux jours de la semaine.

16. 17. 18. STRUCTURES GEOMETRIQUES basées sur les nombres : 4, 6 et 12.

19. LE COEUR ETOILE. Le centre du cœur est le lieu de la vraie rencontre avec l'autre. Il s'ouvre progressivement par l'expérimentation de la méditation.

20. TARA. "Elle représente l'abandon qui est à la base de toutes les pratiques religieuses, depuis le plus simple rite d'hommage jusqu'aux sommets des exercices de méditation; elle est de ce fait, une des figures les plus populaires, accessibles et attirantes du panthéon tibétain, en laquelle sont réunis tous les traits, humains et divins, d'une madone qui prend pitié des bons comme des méchants, des sages comme des fous". Lama Anagarika Govinda.





CONSIGNES ET MISES EN GARDE



- Ne pas commencer un nouveau mandala tant que le premier n'a pas été terminé (risque de dispersion).
- Le coloriage des mandalas doit rester une activité libre et choisie. S'il est proposé à un groupe, scolaire, thérapeutique ou autre, il est important de fournir un choix de différents modèles. Le choix n'est pas anodin. "Il semble qu'il corresponde symboliquement à un ordre harmonieux du monde dans lequel la personne désire s'insérer temporairement, pour se rassurer ou reprendre des forces" (Marie Pré). Dans le cas d'un groupe, respecter le désir de "ne pas pratiquer" émis par certaines personnes. Proposer une activité alternative.
- Pas de consigne en ce qui concerne la mise en couleurs.
- Nécessité pour le formateur qui proposerait cette activité, d'en avoir fait l'expérience lui-même.