

<https://larcenciel.be/spip.php?article1085>



LE MANDALA, présenté par Marie-Eve

- MANDALA - INTRODUCTION AU MANDALA -



Date de mise en ligne : dimanche 14 juillet 2019

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

**Marie-Eve G. pratique le Yoga et fait partie du réseau Mandala Marie Pré depuis le début.
Je reprends ici un beau texte qu'elle a écrit dans une revue de Yoga pour présenter le Mandala.**

Une belle synthèse.

Je joins le pdf présentant la forme originale de l'article (1 page, téléchargeable)

LE MANDALA

par Marie-Eve G.

Le Mandala se présente, extérieurement, comme un espace délimité où des formes gravitent autour d'un centre.

1) Le mot sanskrit MANDALA est composé de la syllabe "Man" - penser. conceptualiser, avoir une idée (Manas - le mental) et de la syllabe "Dala" = anneau de mariage, corolle de fleur, enclos. Par extension, le mot MANDALA signifie "cercle" et l'on désigne, sous ce nom, des images organisées autour d'un point central, qui peuvent contenir des formes géométriques et symboliques. En tant qu'espace symétrique, tous les éléments qui le composent sont reliés entre eux en rapport avec leur relation respective au centre et leur situation par rapport à la périphérie.

2) De tous temps, et dans toutes les civilisations, les hommes ont créés des Mandalas : roues de médecine chez les Amérindiens, cercles magiques tracés par les shaman, clairière rituelle des druides, roue zodiacale, danses circulaires des derviches tourneurs ...

Le Mandala s'exprime aussi dans les plans de base de l'architecture : temple/autel - Château/Donjon - Village/Fontaine ou Puits - Ville/Cathédrale ou Hôtel de ville ou Place ou Centre Commercial - Jardin/Bassin central ou Statue.

– Cette organisation autour d'un centre est également présente dans les systèmes d'organisation sociale :

Ecole/Directeur, Enseignants, etc ...

Entreprise/Directeur, Sous- Directeur, Cadres, Employés ...

Nation/Roi ou Président ... différents représentants ou Ministres

3) En fait "le MANDALA semble être l'expression symbolique de la vie".

Il suffit d'observer la nature.

– Dans le monde végétal, les fleurs sont organisées autour du centre. La coupe transversale d'un légume (radis), d'un fruit (kiwi) révèle cette même structure autour d'un centre (peau, chair, noyau). L'arbre est un mandala vivant, avec le déploiement de ses branches à partir du tronc, axe central.

– Dans le monde animal, la complexité s'organise à partir d'un point germe (papillon, araignée, oursin, étoile de mer. ..)

L'Etre humain lui-même (comme de nombreux mammifères) se structure à partir de l'axe vertébral.

L'univers en soi est un vaste Mandala formé d'innombrables Mandalas.

Dans l'infiniment grand, le système solaire, les étoiles et leurs satellites, les galaxies tournoyant autour de leur axe, manifestent cette structure fondamentale de l'idée du Mandala et dans l'infiniment petit, la cellule est le Mandala dans sa plus simple et sa plus riche expression.

Le centre -= noyau qui contient le programme ; Le cytoplasme = lieu de circulation, de transformation des énergies ; La membrane extérieure = permettant le maintien de l'unité de l'ensemble, et les échanges avec l'extérieur.

Le Mandala, image du va et vient constant entre le monde intérieur et le monde extérieur, du mouvement vital de tout être qui oscille entre la force centripète et la force centrifuge, représente la vie et l'évolution de l'être humain dans sa simplicité et sa complexité, la respiration vibrante de l'univers et de l'homme dans sa quête.

Le centre :

- point nourricier (où l'être se ressource et puise l'énergie)
- source d'émanation d'énergie et de résorption des mondes manifestés (personnifié par Shiva : créateur, destructeur, rénovateur des mondes créés)
- l'Un, le tout.

Le cercle : représente la matrice et mère de toutes les formes, le monde.

C'est pourquoi, l'homme, dans sa quête éternelle du centre unique, est attiré par le Mandala, s'exprime par ce langage universel et "se trouve" dans le Mandala.

Si dans la tradition tantrique et bouddhique, le Mandala a atteint son plus haut niveau d'expression, en occident Jung a dessiné et utilisé les mandalas à des fins thérapeutiques.

Les usages des Mandalas traditionnels sont multiples. Le Mandala peut se concevoir :

- comme un outil de recentrage, d'harmonisation nous reliant à l'ordre de l'univers
- comme un catalyseur de prises de conscience et outil de transformation vers la réalisation,
- comme expression spirituelle, devenant espace sacré, temple des Dieux, de la divinité nous reliant à l'Essence de l'Etre, au Divin.

Contempler un Mandala, "pratiquer un Mandala", comme pratiquer le Yoga, c'est réaliser ce pèlerinage vers le Centre, aller vers l'Un, l'Absolu.

Le système du yoga de Patanjali est lui-même construit sur le modèle de la roue dont les huit rayons ou sentiers (Angas = membres) conduisent de la périphérie vers le centre. Il en est des Mandalas comme des postures de Hatha-Yoga. Nous adoptons une posture (Asana) parfaite afin que la posture intérieure correspondante puisse se développer. Les Mandalas traditionnels, en tant que formes parfaites, non seulement résonnent en nous, mais agissent sur nous, sur notre attitude intérieure.

le Mandala est cette matrice la plus élémentaire de la conscience cosmique. Il permet à l'Etre humain de descendre au plus profond de lui-même, de contacter et de surmonter les contradictions, les conflits.

- Du chaos à l'ordre harmonieux qu'est le centre,
- Du tumulte au silence plein, - Des ténèbres à la lumière,
- Du fond de lui-même, où se reflète le sommet.

Pour le pèlerin, "le sentier est le but exprimé, le zen, au sens où le but doit être réalisé dans la continuité, plutôt que dans un objectif à atteindre". Le Mandala sert de sentier à celui qui désire aller à la rencontre de soi, du centre du monde, du Soi. Libre à chacun de s'y aventurer.

Si vous souhaitez poursuivre cette voie du Mandala, l'essentiel est sans doute moins la -compréhension que la pratique personnelle,

de même qu' "une once de pratique de Harha Yoga vaut mieux qu'une tonne de théorie".

Au travers de la pratique du Mandala (nécessitant un certain accompagnement) l'homme remonte en quelque sorte à

la surface, étant devenu ce qu'il est depuis toujours, "nu et transfiguré", à la manière de la fleur de lotus, Mandala naturel qui s'épanouit vers le soleil.

Le Mandala est "totalisant" car il englobe l'un et l'autre aspect du monde des contraires. Il représente l'équilibre de la multiplicité et de l'unité, du mouvement et de l'immobilité.

En tant que symbole (grec symbolum = représentation d'une réalité invisible, de réunir, de donner sens), il inclut à l'inverse des mots et des chiffres qui excluent. Il porte en lui le paradoxe, il est donc plus vrai, plus réel que tout ce qui existe dans le monde des apparences (Maya).

Renseignements Yoga et Disciplines Associées, 57, rue du Haut Banc · 62700 Berck Plage

https://larcenciel.be/sites/larcenciel.be/local/cache-vignettes/L243xH400/mandala_marie-eve_g-a4ac3.jpg