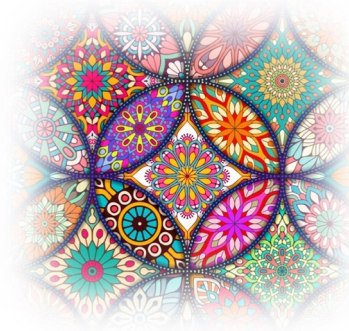


# Les Mandalas, un reflet de Soi

1. Préambule
2. Support de Méditation
3. Un reflet de Soi
4. Silence et Harmonie
5. L'énergie des Mandalas

## 1. Préambule



### Universels et Omniprésents

Le mot **MANDALA** est issu de la culture orientale.

Il vient du sanscrit, le langage des Brahmanes de l'Inde, et signifie **cercle sacré**.

La structure des Mandalas est présente dans **le Monde Végétal**.

On retrouve des liens avec les mandalas à travers les fleurs, la coupe des arbres, des fruits, etc...



La structure des Mandalas est présente aussi dans **le Monde Animal** :

dans les nids des oiseaux, les toiles d'araignée....



Mais il est possible de trouver des liens avec les Mandalas dans beaucoup d'autres expressions : l'iris de l'œil, les tourbillons, tissage....

## 2. Support de méditation



Le Mandala représente l'Univers tout entier dans son schéma essentiel. Le dessin d'un mandala agit sur notre psychisme.

**Il unifie par son centre et équilibre par sa périphérie.**

Lorsque l'on médite sur un Mandala, on a devant soi la représentation du monde et de notre propre esprit...

Le propos est de faire coïncider son centre et le centre de l'Univers.

**La méditation, par le Mandala, nous ramène à l'équilibre.**

## 3. Un reflet de Soi

D'après JUNG, psychiatre et élève de FREUD, le Mandala est un « **archétype** » :

**Il représente un reflet de Soi.**

Le psychisme se symbolise à travers le dessin. Il existe donc bien une correspondance entre le dessin symétrique dans le Mandala et le psychisme humain.

Les Mandalas nous parlent à mots couverts. Ils nous « parlent » du Cosmos, des énergies qui font notre Vie, de **la Conscience** qui nous anime, de **notre véritable Identité**.

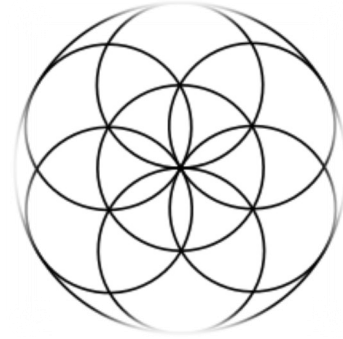
*Les Mandalas, un reflet de Soi*

Le Mandala est **une forme géométrique** avec :

- **un centre** : la concentration,
- **une périphérie** : l'Organisation.

La définition d'un mandala repose sur **trois principes d'organisation** :

- **le point central**,  
symbole de l'Unité, la totalité et la perfection,
- la frontière extérieure circulaire,  
**le cercle**, est le protecteur du contenu,
- **la périphérie** autour du point central :  
son contenu est sacré.



A travers toutes les civilisations et,  
à travers le temps,  
le Mandala est considéré comme  
**un symbole du Divin.**

**C'est une visualisation de l'Univers.**

### 3. Silence et Harmonie

« Deux choses  
participent  
de la connaissance :  
Le silence tranquille  
et l'intériorité ».  
Bouddha



En créant notre Mandala,  
nous créons  
**notre propre espace sacré,**  
**un lieu de protection,**  
**un centre**  
sur lequel se concentrent  
nos énergies.



*Les Mandalas, un reflet de Soi*

## 4. L'ÉNERGIE DES MANDALAS

*Les Mandalas forment d'incroyables réseaux d'énergie.*



A travers les processus de réalisation, nous développons **notre cohérence**, **notre ténacité**, nos capacités pour aboutir nos projets ainsi que nos **forces morales**.

Nous harmonisons intérieurement le passé et le futur au sein **d'un présent créateur** que nous vivons pleinement.

***Le temps s'arrête.***

*Tendances masculines et féminines collaborent pour engendrer un Être complet.*

**Apaisement intérieur,**  
**Réconfort,**  
**Confiance en Soi,**  
**Espérance,**  
**Joie**  
naissent de cette activité.

Un sentiment  
de **Liberté intérieure** grandit.  
**Nous prenons plus de recul**  
face aux expériences sollicitantes  
de la vie.

**Au niveau physiologique**, nous harmonisons notre respiration, et répondons aux besoins spécifiques de notre Être profond.

*Les Mandalas, un reflet de Soi*