

# Le mandala est le chant-même de l'amour qui se réalise pas à pas !



## QU'EST-CE QU'UN MANDALA ?

C'est un **symbole universel** de la vie, de la création, de l'humain, de Dieu, du monde – de l'univers –

### Sa forme est le CERCLE

*Mandala* signifiant littéralement **cercle**.

Ce cercle est orné de motifs divers qui rappellent *les relations qui nous lient les uns aux autres à l'univers, au cosmos*.

Ce cercle est souvent inséré *dans un carré* qui représente la prise de conscience de ces liens, notre incarnation sur notre planète Terre.

- il apparaît dans toutes les cultures depuis la nuit des temps et est présent partout dans la nature : dans les fleurs... dans le système solaire et jusque dans nos cellules humaines.

### Ce qu'exprime pour moi le mandala

« Pour moi, le mandala est *donc une forme privilégiée pour exprimer ces relations qui nous lient ...*

- à nous-même, à l'autre, à la société et... à la nature...
- une invitation à les considérer sous un nouvel angle, celui de l'appartenance, la complémentarité...

- Les motifs répétés qui composent le mandala, *telle une prière ou une litanie...* expriment...

- l'abondance de la nature
- la grâce surabondante de la vie.

*Ce mouvement de répétition*, s'exprime autant dans le déploiement de création que lorsque que j'observe, admire un mandala.

- il favorise la concentration et invite à la méditation.

Pour les *moines bouddhistes*, le mandala est un rituel spirituel pratiqué pour la méditation, en offrande à l'univers, et implorer **LA PAIX** ou la compassion.



Sr Thérèse

- il nous relie à l'univers – aux 4 points cardinaux, au rythme des saisons.

- pour *le monde occidental*, les rosaces des cathédrales, des lieux sacrés, ont repris cette forme du Cercle, et sont également un symbole de rayonnement de lumière et de méditation

## Pour nous, d'origine occidentale...

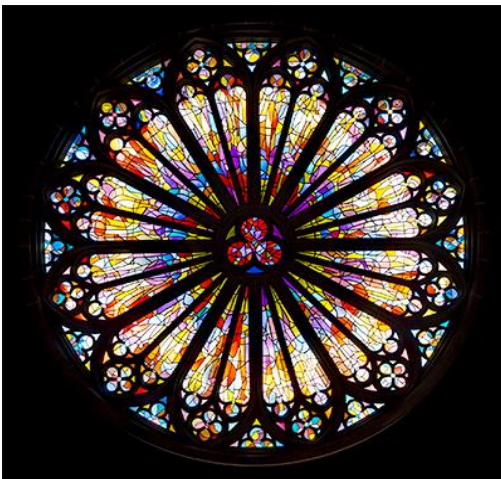
- ... pratiquer la symbolique du Mandala....est une Contemplation (*Recueillement, Concentration... Méditation...*) **DE CE QUI FAIT NOTRE QUOTIDIEN - ET QUE NOUS AVONS OUBLIE.**

- Chaque cercle que je trace, chaque motif, chaque couleur agit ainsi, à mon insu et crée ! Je touche cette part d'artiste en moi ! EH ! OUI !
- Il nous apprend le bienfait du *Silence*
- *Il nous permet de :*
  - consacrer du temps à nous-même ...
  - faire une pause pour :
    - **se centrer** à notre source profonde
    - **se descentrer** et m'ouvrir aux autres, au monde
    - **se sur-centrer sur plus grand que soi**
      - la source de la vie - construire l'humanité de demain en référence au Créateur.
- C'est pourquoi « travailler la symbolique du mandala est une « **activité sacrée** » qui nous relie à notre être spirituel et nous permet une autre façon, la vraie de **REGARDER LE MONDE**



Anne Isler

« Quand je crée, construis, dessine mon mandala, j'entre en « méditation » comme nous enseigne Jésus dans l'Évangile de Matthieu 6, 6



Rosace de la Cathédrale de Fribourg

"...Quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. En priant, ne multipliez pas de vaines paroles... ».

« Vous donc, priez ainsi : Notre Père...  
... le ciel, ton Règne... ta Volonté au ciel et sur la terre...  
... le pain pour chaque jour : le travail, l'amour, la fraternité,  
la santé...  
... pardonne .... comme nous pardonnons... ....  
... ne nous abandonne pas.... (penchant, égo).... délivre-nous !

**« ...là où est ton trésor, là aussi est ton cœur ! »**

Sr Thérèse Gagnaux, Ste-Ursule,  
atelier Mandala - Centre-Ste-Ursule