

Activité n°9 : Coloriage de mandala



Pourquoi essayer cette activité ?

Un mandala est une figure circulaire structurée autour d'un centre.

En observant bien autour de vous, vous remarquerez très vite que le mandala est partout autour de nous, tant dans le macrocosme de l'univers que dans l'infiniment petit.

Il s'agit d'une pratique traditionnelle en Inde et au Tibet, mais aussi chez les Indiens Navajos en Amérique du Nord.

Cette pratique ancestrale est une nouvelle manière de pratiquer la pleine conscience de façon informelle. En effet, en dessinant ou en coloriant des mandalas, vous vous recentrez, vous vous apaisez et vous pouvez mieux lâcher prise et vous ancrer dans le présent.

Temps nécessaire

Le temps dont vous avez besoin pour débiter votre mandala et le terminer. Peut-être souhaitez-vous faire des pauses, voire colorier votre mandala pendant plusieurs jours. Ce qui importe, c'est de le terminer avant d'en entamer un nouveau.

Comment procéder ?

Sur la page suivante, je vous propose un mandala à colorier.

Avant de vous y mettre, je vous invite à prendre un temps de calme et à respirer calmement pendant quelques instants.

Observez ensuite votre mandala à partir de son centre et suivez du regard les courbes du dessin.

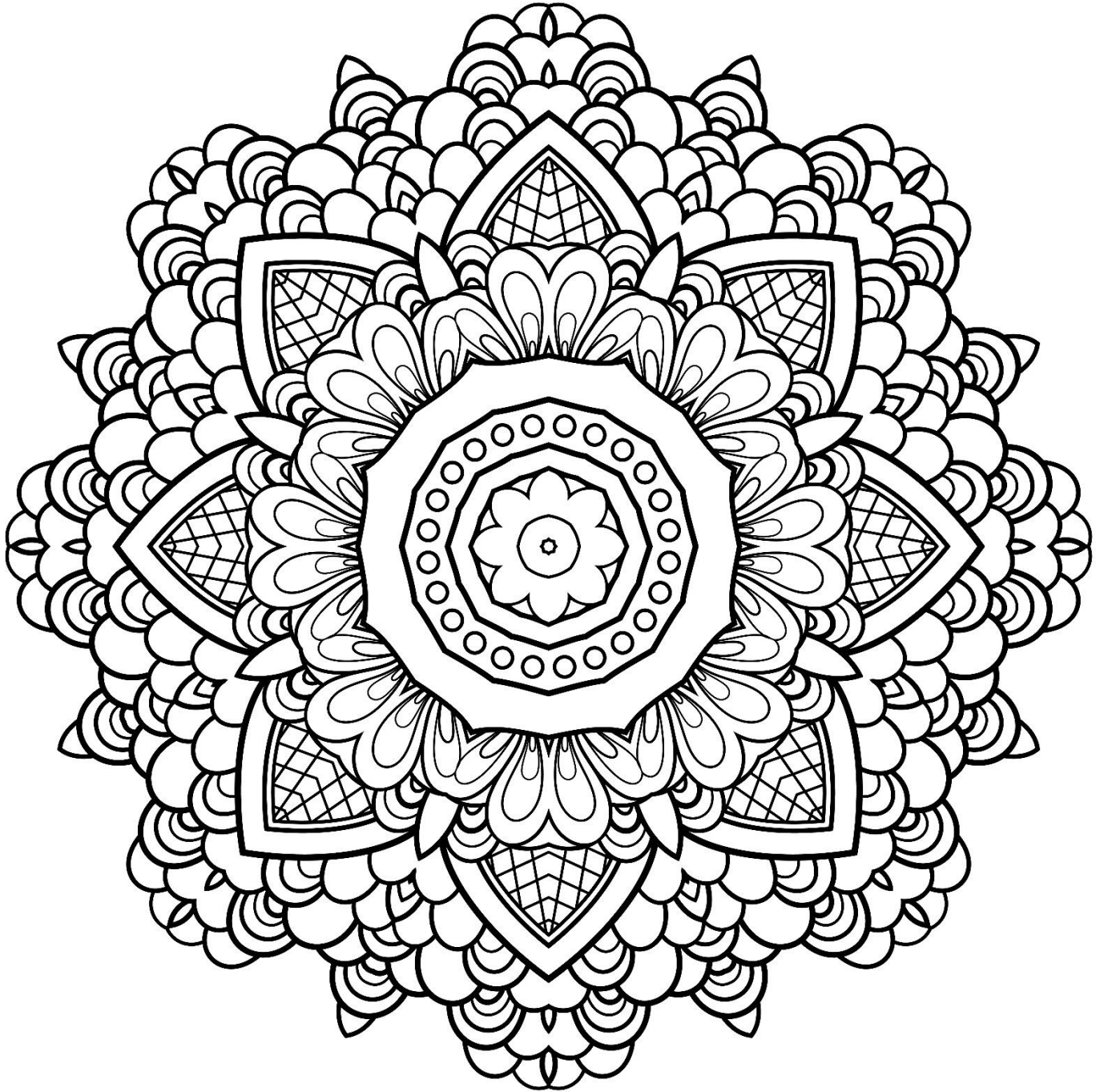
Quand vous vous sentez prêt, laissez votre créativité vous emmener et, à l'aide de vos crayons et/ou de vos marqueurs, coloriez le dessin.

Idéalement, vous devez débiter votre mandala par le centre et le colorier vers l'extérieur.

Laissez libre cours à votre créativité et essayez de ne pas porter de jugement sur vous-même tout au long de votre coloriage et à la fin de celui-ci.

Quand vous aurez terminé votre œuvre, prenez un nouvel instant d'observation, depuis le centre vers l'extérieur.





Cela fonctionne parce que...

Lorsque vous vous concentrez sur une activité simple, comme la mise en couleur des méandres géométriques d'un mandala, votre esprit se « vide » petit à petit et se calme. Vous vous sentez alors ressourcer et votre énergie circule mieux.

Je vous invite maintenant à découvrir en image les mandalas de sable réalisés par les moines bouddhistes.

Plusieurs moines construisent un mandala à l'aide de sable coloré, en étant centrés sur l'instant présent. Pendant ce temps, au même endroit, d'autres moines méditent. Le mandala est ensuite « détruit » et le sable est rassemblé devant tout le monde pour montrer que tout est éphémère...

[Les mandalas de sable, de la création à la destruction - YouTube](#)

Dans cette vidéo, je vous invite à découvrir la création d'un mandala de sable par le Dalaï Lama et d'autres moines puis, sa destruction et sa dispersion.

Durée : 3 minutes.



http://p1.img.ctvpic.com/program/journaldelaculture/20110713/images/1310525419551_1310525419551_r.jpg