

LE MANDALA

Le mandala est un mot sanscrit qui signifie cercle, centre et palais ou temple



Le cercle autour du feu, premier mandala

Les mandalas sont les témoins d'un voyage au cœur du macrocosme de l'univers, au centre du microcosme de l'organisme humain, physique et spirituel : c'est un ordre interne qui réconforte l'âme.

Nous les retrouvons de tout temps dans de nombreuses cultures, sur de nombreux continents.

Les gravures rupestres attestent du besoin de créer de l'Art, indissociable de l'évolution de l'homme où les formes en cercle et en spirales sont nombreuses.

Il est aussi un symbole d'équilibre et d'harmonie dans l'Antiquité, comme l'étoile de David, le Yin et le Yang (- 3000 ans)



L'étoile de David

Les roues de sagesse chez les Aztèques vers 1500 après J.C



Roue aztèque

Le cercle occupe une place prédominante dans les figures géométriques idéales dans les édifices sacrés. Les formes et les proportions inspirent l'harmonie et la paix. Lorsqu'ils s'unissent, le carré et le cercle créent une métaphore du corps et de l'esprit, de la terre et du ciel, de l'imperfection à la perfection.

Hildegarde von Bingen au XIIe, les utilise pour traduire ses visions divines.



Vision d' Hildegarde Von Bingen

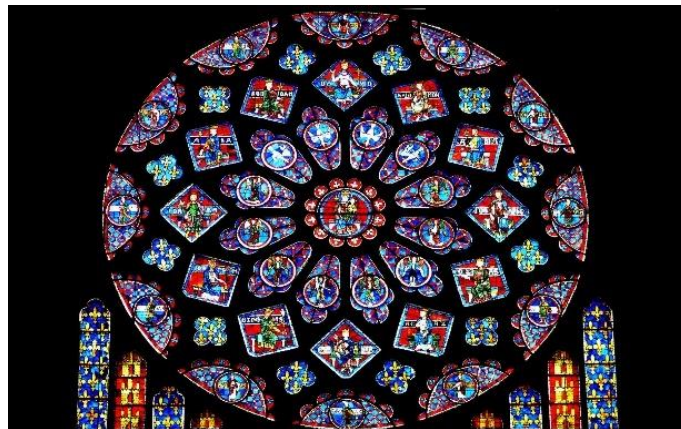
Stonehenge est construit selon ce principe, certains de nos vitraux, le labyrinthe de la cathédrale de Chartres



Stonehenge



Le labyrinthe de Chartres



Cathédrale de Chartres transept nord



Mandala tibétain

Les mandalas peints sont des moyens de développement spirituel dont l'exécution demande de ne faire plus qu'un avec l'Art en expérimentant les liens existants entre soi-même et les forces du cosmos. – les 1^{er} vers 500 ap J-C

Le cercle en pratique

Se mouvoir dans un cercle nous ramène à l'essence de notre expérience physique, et permet de percevoir le potentiel d'unité et de renouveau dans nos actes. Exemples : les moulins à prière, Ka'ba à la Mecque, les danseurs soufis.

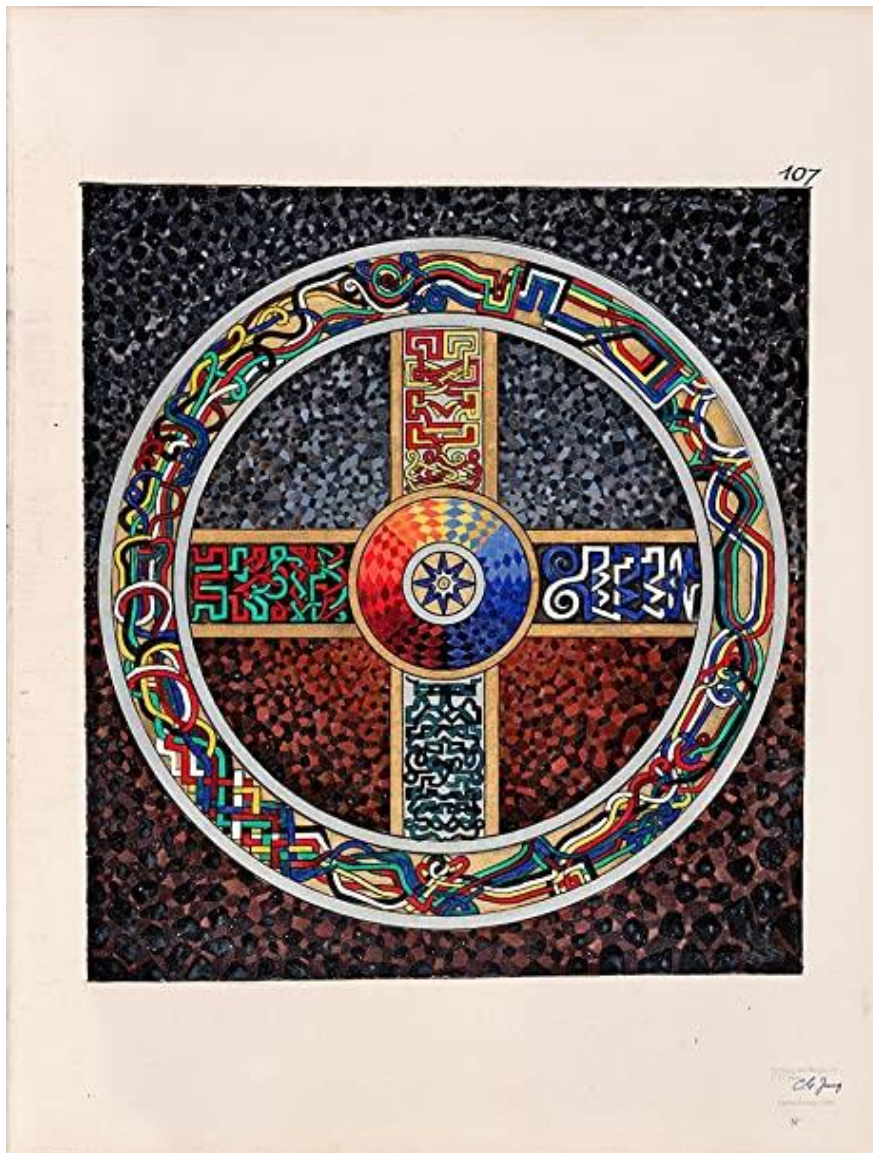


Danseurs soufis

Les jardins sacrés

Depuis la fin du Xe, ils furent édifiés dans la pierre et le gazon par les chrétiens de l'Europe entière comme support de méditation et de procession.

Extraits du livre de Bailey Cunningham « MANDALA VOYAGE VERS LE CENTRE »



LE SENS DU MANDALA

Il fait le pont entre la psychologie et la spiritualité dans une expérience qui mobilise aussi le corps : en harmonisant corps / âme/esprit. Le centre c'est le point d'où tout part et où tout revient, sans lui, rien ne peut prendre sens. La délimitation du dedans et du dehors crée des territoires distincts qui instaure des modes de relation. Ainsi différencié, nous pouvons établir de vraies relations avec le monde extérieur dont je suis enfin défusionné.

Contempler, colorier, créer un mandala procède de la même intention. Du chaos primordial de l'indifférenciation dont nous sommes issus, à la réalisation de notre être dont le centre n'est pas le moi, mais le soi qui englobe tous les aspects du psychisme.

C'est un outil thérapeutique riche de la connaissance de son pouvoir recentrant, contenant, organisateur et pour cela adaptable à tout le consultant quel que soit leurs questionnements et besoins.

LE MANDALA, MIROIR DE SOI

La pratique du mandala devient initiation lorsque nous acceptons de laisser s'actualiser dans un travail personnel : l'inconscient collectif, le processus d'individuation et le soi. Ce sont des moments où le moi conscient cherche à intégrer des aspects de l'inconscient autour d'un nouveau centre. Chacun se situe au sein de son histoire

personnelle, de sa lignée familiale, de sa société d'appartenance, dans des rapports permanents qui modifient son être et sa manière d'être au monde. Cette conception Jung le nomme processus d'individuation qui s'appréhende dans la totalité de l'être.

Le mandala s'adresse aux trois plans de l'inconscient individuel

- Des éléments refoulés,
- Des souvenirs lointains et même ceux engrainés avant la conscience et le langage, logés dans le corps
- Des éléments pas encore conscients mais déjà différenciés de l'inconscient collectif

L'ARCHETYPE

Il y a une distinction entre l'archétype – la structure- et l'image archétypale- la force de la manifestation de l'archétype. Les manifestations archétypales se dévoilent dans les rêves, fantasmes et productions artistiques. Dans leur forme culturelle, ils sont à l'origine des contes, mythes, légendes, cultes religieux dans toutes les cultures et à toutes les époques.

L'archétype apparaît au niveau de la conscience en jouant le rôle de transformateur d'énergie, il relie l'instinct à l'esprit.

LES GRANDS SYMBOLES FONDAMENTAUX

Mircea Eliade- historien roumain des religions- a répertorié six grandes catégories de préoccupations humaines.

- L'organisation du chaos : poser le centre d'un mandala qui différencie l'intérieur de l'extérieur permet de se relier aux sources de notre sentiment d'unité
- La connaissance de nos origines est un appui pour nous sortir de la confusion et pour réaffirmer notre identité : représenté par le centre du mandala.
- Le feu est une énergie de vie dont l'activité sexuelle fait partie, le feu de la vie se transmet au sein du foyer et donne ou pas sa puissance à l'individu au sein du groupe
- Les mythes liés aux ténèbres : peurs du noir et de l'inconnu
- Les mythes liés au ciel et à l'air : la vie de notre esprit, l'intuition et les synchronicités
- Les mythes liés à l'arc en ciel et la terre : parle du désir d'être en lien avec l'au-delà

LES PARTENAIRES DU MOI

Toujours selon Jung, ils sont au nombre de quatre et quelque peu désordonnés : la persona située entre le moi et le monde extérieur constituée de nombreux éléments inconscients ; l'ombre complémentaire du moi et de ses valeurs ; l'image de l'âme, animus pour les femmes, anima pour les hommes et le soi, centre de l'inconscient de la personnalité et principe de totalité.

L'ACTIVATION DU SOI DANS LE MANDALA

L'idée du soi apparaît au sein d'une expérience : perception d'un axe intérieur, dans un rapport juste avec les autres et soi-même et dans la synchronicité. Le mandala dépose le vécu de la persona -anneau- en relation avec l'environnement -partie extérieure- les figures de l'ombre identifiées- moitié inférieure de la zone interne- et l'image de l'âme met en connexion la vie relationnelle et la vie spirituelle- moitié supérieure de la zone interne- au centre- se représente la dynamique de la vie, le sens qui se dégage de l'ensemble, issu de la complémentarité des différents éléments. Réaliser un mandala, c'est susciter la mobilisation du soi. Il constitue une représentation symbolique de ce noyau originel de la psyché, dont l'essence nous est inconnue mais dont les effets unificateurs se font bien sentir. Symbole du soi en tant que but et dynamique du processus d'individuation. Il va au-delà du connu en favorisant l'expression de l'inconscient.

DU MANDALA SPONTANÉ À LA PRATIQUE DU MANDALA

Nous parlons de mandala à partir du moment où apparaît un motif centré et délimité avec une idée d'organisation. Jung parlait de la nécessaire quaternité comme principe compensateur d'ordre qui présente l'union des opposés en conflit. La pratique du mandala en psychothérapie constitue un arrêt sur image. La proposition est faite quand le consultant bute sur une problématique conflictuelle dont il n'arrive pas à s'en sortir, car il active l'imagination et invite à sortir des limites.

Il fait passer du multiple de l'état confusionnel à l'Un de l'unité reconstructive, ce n'est pas une résolution du problème mais sa transcendance qui est la créativité de l'inconscient. Ce processus fonctionne d'autant mieux en acceptant de laisser de côté tout contrôle, tout rationnel, toute logique sans chercher à comprendre ce qui s'impose ; ni sens ni esthétique.

L'interprétation des images est relativement secondaire : le travail intérieur se fait essentiellement pendant le temps de réalisation. Un travail trop rapide sur la symbolique risque d'enrayer tout le processus de transformation en mettant prématurément des mots. Poser des images intérieures dans la sécurité, aide à sortir de la confusion, à rencontrer des contenus jusqu'alors inconnu, à établir de nouveaux liens et pose le mandala en miroir de soi, dans cette quête de sens.

LES CONCEPTIONS PSYCHOLOGIQUES OPERANT DANS LE MANDALA

Tout mandala présente symboliquement par sa structure les conditions nécessaires à la construction et à la restauration de la personne, c'est une matrice.

C'est la délimitation d'un espace qui établit une différenciation, qui évoque les fonctions parentales.

La base du moi se construit avec les sensations et les émotions et plus particulièrement avec les épidermiques partagés entre la mère et le bébé. Pour que cette relation archaïque à la mère mène à une bonne élaboration du psychisme et à une sécurité de base avec certaines qualités : la présence, la constance-stabilité d'humeur de la mère, la permanence- le fil rouge du fonctionnement de l'enfant détenu par la mère l'inscrit dans la continuité de son existence-, l'amour inconditionnel- accueil de l'enfant tel qu'il est, accepté et aimé, importance du contact ; appui total et confiant de l'enfant sur le corps de sa mère c'est la base de l'intégration du moi en un tout unifié.

Le contenant maternant que constitue le mandala par sa structure et sa périphérie, présente les qualités d'une enveloppe sécurisante et réparateur qui procure un effet immédiat de calme et de sécurité.

La fonction paternelle se trouve dans la délimitation d'un espace qui instaure une différenciation entre l'intérieur et l'extérieur. Le père est celui qui porte les règles et les lois.

Le moi, centre de la conscience est la conjonction de la fonction maternante et paternante, a pour objectif de poser les bases de la personne.

L'individualisation s'exprime au sein de son moi, partie visible de sa psyché. Pour Jung, le moi est un archétype dont la représentation personnelle se constitue par les différences successives d'avec le monde extérieur et intérieur. Le moi, dans les différentes étapes successives de la vie, aura à se confronter à toutes sortes de remise en cause, des épreuves qui font grandir à condition d'accepter de vivre et d'aller au-delà des phases de confusion. Il est soumis en permanence à la nécessité de réajuster son unité.

Le centre du mandala dépeint l'unité de la personne, pas un moi égotique mais profond. Dans la pratique du mandala en psychologie, il est tracé en dernier, car il clôt le processus de réorganisation avec un ensemble de représentation symbolique du monde extérieur, il ne s'agit pas d'une résolution de problème mais d'un dépassement.

LE MANDALA IMAGE DE SOI

« Par la réunion de ce qui est changeant, par l'ordonnance dans le chaos, l'unification des disharmonies et la disposition autour d'un centre, donc par la limitation du multiple, la conscience doit être à nouveau reliée à l'inconscient et l'homme inconscient à son centre, qui est en même temps le centre du tout. » C.G.JUNG

Comme il englobe le tout, le mandala agit aussi sur tout, chacun y retrouve l'essentiel en lui et apprend à insérer celui-ci dans sa vie : d'où la nécessité de respecter trois caractéristiques :

- Poser le contenant : la périphérie pose une limite entre soi et le monde extérieur : elle crée un espace de sécurité pour que se construise ou se restaure l'identité profonde. Si le mandala est pour comprendre un problème, poser à l'extérieur les données. Un agencement en quatre parties est plus

dynamique, plus de parties peut être nécessaire pour une expression plus ajustée. C'est dans cette partie que vont avoir lieu l'essentiel des expressions de l'inconscient.

- Le centre : il est la partie essentielle, le point stable qui guide vers les valeurs principales quand il est posé.
- La totalité : l'énergie des différents éléments qui permettent le processus d'individuation.

Le mandala est un art qui allie créativité et recherche personnelle.

LES CONDITIONS PRATIQUES

Blocages : si refus de dessiner car lié à des humiliations – respecter et proposer un collage

Une disposition d'esprit est nécessaire : silence, une ouverture aux impressions, sensations et images intérieures ; se libérer de toute exigence, se réapproprier le droit à être soi en toute simplicité. Il est également conseillé de ne pas commencer un nouveau mandala tant que le précédent n'est pas terminé.

- Le matériel : la créativité se déploie d'autant mieux que les matériaux sont variés.
- Les consignes : elles forment un contenant et garantissent une sécurité favorable à l'expression de l'inconscient. Inviter les personnes à rester attentifs à ce qui se passe en eux pour renforcer le calme et le centrage.
- Les matrices : il n'y a pas de matrice type. Il est conseillé de partir du minimum, un contenant un cercle ou une autre figure géométrique et un centre. Une fois la matrice posée en premier ne pas la modifier parce que nous sommes en contact avec les forces créatrices. Si nous procédons de l'extérieur vers l'intérieur, cela renforce la concentration, la réunification, et une solidité intérieure. L'inverse, en partant d'un symbole central facilite l'ouverture, l'expansion de conscience et allège la pensée et dénoue la crispation. Aucun ordre particulier laisse la place à une création plus spontanée. Les matrices géométriques sont plus rassurantes pour des personnes désorganisées.

Le mandala s'utilise pour représenter un rêve pour aller plus loin dans sa compréhension, pour représenter plusieurs facettes d'une situation bloquée, ou encore interroger un thème précis en posant de manière organisée les différents éléments.

La pratique du mandala est un processus qui se suffit à lui-même, il change celui qui le pratique par le vécu émotionnel. Il est donc préférable de se laisser vivre l'effet plutôt que d'y plaquer trop tôt un sens qui risque de figer la vie qui est en lui.

Le mandala en groupe aide à constituer un groupe il est conseillé de le diviser en parts égales comme une tarte en autant de parties que de personnes.

Le coloriage permet un accès plus facile car aucun enjeu, il se fait du centre vers la périphérie, du centre de soi vers la relation au monde. Sa pratique régulière peut aider à mettre l'espace intérieur en ordre et de libérer l'essentiel. Les bienfaits sont d'enseigner la patience, de rendre les situations compliquées plus abordables et de rentrer dans un cadre pour accepter de se soumettre à un ordre imposé.

*« Il me paraît plus important de réapprendre à nous soumettre aux lois cosmiques qui gouvernent notre vie, que nous le voulions ou non, c'est précisément ce qui se passe dans la peinture du mandala, et de manière agréable. »
Ruediger Dahlke*

Sa pratique demande une forte implication tant du sujet que du thérapeute qui accompagne ce qui va émerger avant, pendant et après. L'extérieur représente l'état présent ; l'intérieur explore le cœur de la question, un état des lieux et entre les deux la périphérie est la frontière, la préoccupation personnelle et le contexte général. Dans le centre se situe le but à atteindre, la valeur à développer, il donne à l'ensemble tout son sens et sa puissance. C'est une transcendance qui s'opère grâce à la sollicitation de l'archétype du soi et est un pont entre la psychologie et le spirituel.

LES MODES D'EXPRESSION DU SYMBOLE

Le plus archaïque et le plus proche de l'instinct est la symbolique du corps, et tout au long de l'existence, une manifestation corporelle est potentiellement symbolique d'un contenu inconscient refoulé. Le second mode est

l'image mentale qui est différente de l'imaginaire car elle échappe au système conscient, elle est spontanée et reste ancrée dans la réalité corporelle et émotionnelle. La troisième étape est la mise en mot qui inscrit la mise en conscience dans la réalité présente du sujet. Chaque image va ouvrir un espace particulier d'associations et d'interprétations propre à chacun.

Le travail final rassemble les éléments exprimés émotionnellement, graphiquement et verbalement pour accéder au sens. L'acte de représenter se situe entre le geste et la parole. C'est la main qui crée plus que la tête, c'est une prise de risque celle de se rencontrer soi-même : c'est toujours juste, il faut du temps pour le comprendre et l'intégrer.

L'ART THERAPIE ET LE MANDALA

« Il s'agit d'un parcours symbolique de création et de la posture du patient et non sur le contenu de son aliénation, pour l'aider à passer de la position d'objet à la position de sujet créateur » K. Gonzales-Maddalena

Le créateur puise en permanence dans ses réserves la force de traverser les obstacles rencontrés dans la création, en lui révélant ses propres ombres et lumières. Le mandala ne se contente pas d'être miroir de l'être mais également il parle de notre relation à autrui et au monde en général, il nous associe à cette quête qui occupe tous les hommes depuis toujours, tout en travaillant à notre particularisation. Il est particulièrement efficace pour sortir de la confusion, pour poser les différents composants du chaos intérieur, les organiser pour donner un sens. La posture du praticien, reposant à la fois sur la fonction paternelle- éléments du cadre- et la fonction maternelle- accueil inconditionnel- elle est garante d'un espace et d'un temps durant lesquels le consultant pourra exprimer librement et en toute sécurité les émergences de son monde intérieur.

L'action en profondeur du mandala est à l'origine d'émotions qui peuvent surgir pendant la réalisation et aussi d'un ressenti de grande énergie ou d'une grande fatigue ; dans tous les cas, le sentiment d'avoir avancé sur son chemin est présent. Jung dit la plus belle vérité ne sert à rien tant qu'elle n'est pas devenue l'expérience profonde de l'individu.

L'expérience d'autrui peut nous accompagner, nous inspirer et nous soutenir, mais elle ne pourra pas opérer en nous cette transformation à laquelle nous aspirons. La pratique du mandala nous inscrit directement dans cette capacité à sortir du déterminisme de l'instinct, à transcender notre nature animal pour faire advenir la nature divine qui nous habite aussi.

Le mandala est l'expérience vécue de la totalité : par sa forme il objective l'omniprésence de ce soi, à la fois centre et circonférence, il nous place sur cette route qui nous mène vers la réalisation de cet être total qui sommeille en chacun de nous.

Extraits du livre d'Elizabeth Leblanc-Coret « LE MANDALA, MIROIR DE SOI : PENSEE JUNGIEENNE ET REVELATION DE L'AME »



Série de mandala réalisée après une rupture amoureuse pour se reconstruire D. Baumann