

Laurence Luyé-Tanet

Mandala au fil des saisons

Un ouvrage paru sous la direction
de Stéphanie Assante

Dangles
ÉDITIONS 

Avant-propos

Parcourir le mandala au fil des saisons, c'est mettre symboliquement en parallèle la course du Soleil et l'alternance des saisons avec les diverses étapes du processus intérieur.

Le Soleil, feu vivant, se lève et se couche chaque jour et marque par son balayage incessant le cycle de transformation de la lumière. Banalité de notre quotidien, il n'en a pourtant pas toujours été ainsi. L'homme a mis des siècles pour considérer comme naturel ce continuuel passage de l'ombre à la lumière, accompagné de ses phases successives.

Le retour quotidien du Soleil a été au cœur des préoccupations de nos ancêtres, préoccupation que l'on va retrouver dans les divers mythes. Les peuples primitifs lui vouaient un culte, les grandes civilisations comme l'Égypte également par l'intermédiaire des dieux.

Le Soleil incarne la lumière et par conséquent les forces de vie.

Le Soleil a pris divers noms selon qu'il s'agissait des Grecs, des Romains, des Égyptiens, mais partout, il est au cœur des cosmogonies et des péripéties des dieux.

Selon les traditions, l'Énergie, *T'chi* pour les chinois, *Prâna* pour les hindous, *Ka* pour les égyptiens, régit l'univers : le macrocosme, et son reflet le microcosme, incarné par l'homme.

Elle se manifeste sous deux formes qui s'alternent et se complètent : une active, masculine, et une passive, féminine – le yang et le yin. Dans notre Tradition, elle est incarnée par le principe de la

lumière, première manifestation que l'on retrouve dans la Bible où le premier jour voit la séparation de la lumière d'avec les ténèbres. L'autre séparation est celle du monde d'en haut et du monde d'en bas. Il s'agit bien de séparation où chaque élément prend sa place dans un mouvement d'alternance et de complémentarité.

C'est à la fois cette opposition et cette complémentarité que l'on retrouve dans l'alternance des saisons. Les saisons correspondent à l'évolution de l'énergie, à un mouvement qui se transforme et se développe et qui permet la transformation et l'évolution du monde environnant.

Quant à l'homme, il est soumis à ces cycles au niveau agraire, mais il traverse intérieurement des phases de transformation qui sont en analogie avec le cycle cosmique.

La démarche originale de ce livre est d'aborder les étapes du processus psychique, et en particulier la rencontre avec l'ombre, à la lumière du monde symbolique en s'appuyant sur la sagesse traditionnelle et la symbolique des saisons. C'est à l'aide de cet éclairage que vous pourrez utiliser le support du mandala comme moyen d'investigation personnel et de transformation.

Au seuil de votre livre

La Terre – Hymne (extrait), Victor Hugo

*« Elle est la terre, elle est la plaine, elle est le champ.
Elle est chère à tous ceux qui sèment en marchant ;
Elle offre un lit de mousse au pâtre ;
Frileuse, elle se chauffe au soleil éternel,
Rit, et fait cercle avec les planètes du ciel
Comme des sœurs autour de l'âtre. »*

La conception des deux grandes forces contraires qui régissent l'univers est présente dans toutes les cosmogonies. C'est au départ le Un qui se divise en deux, symbole d'un univers dans lequel les phénomènes se complètent dans l'opposition.

Le monde invisible et le monde visible s'interpénètrent, l'univers et l'homme se reflètent l'un l'autre.

Le monde invisible est constitué de tout ce que nous n'appréhendons pas, de ce que nous ne voyons pas et, le visible, de tout ce qui est palpable, matérialisé.

Les notions de visible et d'invisible nous amènent par extension au domaine du tangible et de l'intangible, du conscient et de l'inconscient... Au monde de l'esprit et de la matière, de l'ombre et de la lumière, du spirituel et du temporel...

Nous vivons au sein d'un grand mandala, notre système solaire, dont le centre est le Soleil.

Le mandala, dans les différentes traditions, traduit les rapports entre ces deux domaines : le monde de l'esprit et le monde de la matière. Dans ses diverses représentations, et en fonction des traditions, on peut y lire la préfiguration du monde divin, l'organisation du cosmos, la corrélation existant entre les plans supérieurs et le plan terrestre. Le mandala représente également les divers plans de l'être humain et est apparenté à un parcours initiatique.

Ces deux dimensions qui peuvent nous paraître opposées sont complémentaires. C'est ce que les mandalas nous révèlent dans leurs symbolismes. En d'autres termes, les mandalas traduisent l'axiome d'Hermès Trismégiste : « *Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas.* »

Nous voici à la croisée des chemins, au cœur du monde visible et invisible, relié au plus grand et au plus petit. Nous sommes à la porte de la Sagesse du monde et le mandala va nous servir de clé pour accéder à notre sagesse intérieure.

Franchir les portes de notre parcours personnel, oserais-je dire initiatique, c'est ce que le mandala va nous permettre de faire en retrouvant nos propres rythmes, notre sagesse intérieure tout en tenant compte des grands rythmes cosmiques.

Cheminer avec le mandala au fil des saisons, c'est suivre le travail d'élaboration initialement proposé par la tradition et en appréhender la résonance sur le mode symbolique au niveau des plans intérieurs de l'être.

Qu'est-ce qu'un mandala ?

C'est dans les védas, textes sacrés de la tradition indienne, que l'on trouve le terme de mandala avant de le rencontrer dans le bouddhisme. Le terme concerne l'organisation de la structure du Rig Veda, structure articulée sur dix « recueils », appelés cycles ou mandalas.

En sanskrit (tradition indienne), le terme de mandala signifie cercle. Les mandalas sont connus dans la tradition indienne sous forme de diagrammes symboliques, illustrant pour la plupart les textes sacrés.

Les Tibétains lui donnent la signification de cercle, de centre, d'essence.

C'est, actuellement, la tradition bouddhiste tibétaine qui rend le mieux compte de l'art sacré du mandala. Le mandala n'est pas une œuvre d'art au sens occidental du terme : il n'y est nullement question d'esthétique, même si ces diagrammes sont très harmonieux. Le mandala répond à des codes très élaborés et s'inscrit dans une pratique spirituelle où il n'y a pas de place pour une libre interprétation de l'artiste.

Durant sa réalisation, des moines prient et psalmodient les mantras ; d'autres, véritables artistes, tracent le mandala, qui outre la concentration demandée, est une méditation en relation avec les fondements du bouddhisme.

Le mandala est ce qui entoure, contient, rassemble, protège l'essence. Cette essence est le plus souvent la divinité, le Bouddha, soit, symboliquement, l'esprit du méditant.

Sa Sainteté le Dalai-Lama donne une précision supplémentaire quant à la notion d' « entourer » : il y ajoute celle d' « extraire ». L'usage du terme de mandala est différent en fonction des contextes. Certains consistent en une offrande aux êtres supérieurs et à l'ensemble du système cosmique ; certains se réfèrent plus à la concentration ; d'autres encore développent l'esprit d'Éveil par la méditation... La pratique de chacun permet d'en extraire la signification. Peint, dessiné ou tracé au sable, ce n'est pas sa représentation en tant que telle qui en fait un mandala, mais le fait qu'il permet d'entrer en soi-même, de cheminer vers l'essence de son être.

En fonction des contextes auxquels il s'applique, il peut être associé à une initiation, soit secrète soit publique comme pour le mandala de Kalachakra, ou être associé à une offrande. Selon les cas on offre le mandala à la divinité ou aux éléments. Dans la pratique bouddhiste, il existe aussi l'offrande du mandala qui est une offrande en imagination aux différents bouddhas et qui se pratique par un *mudra*¹ des mains.

Le sens le plus courant du mandala est celui qui désigne la représentation d'un ensemble de divinités composé de la divinité principale et de son entourage. Cet ensemble est réparti dans une structure carrée faisant office de demeure et que l'on appelle palais.

Le Bouddha ou la divinité principale est au centre et représente l'essence du mandala. Elle est au centre d'un espace s'ouvrant sur les quatre directions par quatre portes. L'organisation est structurée en plusieurs étages représentant les composants de l'univers. De multiples détails y sont figurés sous forme de symboles ou de déités relatifs au mandala de la divinité principale. Cette structure carrée est entourée de cercles qui font office de protection et de purification. Sur le plan graphique ces cercles s'inscrivent dans la tradition spirituelle et sont en lien avec les attributs du Bouddha. Symboliquement, en termes de cheminement intérieur, ils représentent la purification des émotions et de l'esprit nécessaire avant toute progression sur la voie de l'Éveil. Les portes symbolisent les quatre pensées incommensurables du bouddhisme (l'amour, la compassion, la joie, l'équanimité). Les huit piliers intérieurs représentent l'octuple sentier... La représentation des mandalas reflète les éléments des fondements du bouddhisme.

1. « Mudra » signifie *geste, sceau*. Les mudra sont des gestes où deux parties du corps sont reliées (doigts entre eux ou main et autre partie du corps). Ces gestes, outre un sens symbolique, mettent en relation des points énergétiques et favorisent certains états.

Lorsqu'on regarde un mandala, on va le voir en trois dimensions. Selon la manière dont on va le regarder, soit le centre va nous apparaître dans la profondeur, soit en avant. De même, en fonction de la manière dont on va le contempler, notre regard sera attiré par une couleur en particulier (celle d'une porte). Le travail entrepris sera différent en fonction de la porte sur laquelle notre regard va se porter en premier.

La réalisation de certains mandalas se fait avec du sable, comme pour celui de Kalachakra. Réalisé pour le bonheur et le bien de tous les êtres, œuvre de compassion appelée « la cité suprême de la grande libération », il est une prière aux trois plans du corps, de la parole et de l'esprit.

Au plan corporel, il est une prière par les mains qui accomplissent des gestes minutieux et ritualisés. Les mains des moines deviennent les mains de la sagesse et de la compassion qui œuvrent à la réalisation du mandala, symbole de l'état d'Éveil.

Au plan de la parole, sa création est accompagnée d'une longue prière à Kalachakra matin et soir, avant et après la session, et de la récitation du mantra¹ pendant toute sa réalisation.

Dans les lieux où est exposé ce mandala de sable, le public reste des heures à le contempler. Il s'opère une véritable transformation, même chez un public non initié aux enseignements tantriques. Cette transformation est révélatrice de l'impact de ce mandala. Il rayonne d'une vitalité intense et particulière qui apporte calme et paix à ceux qui le contemplant.

1. Le mantra appartient à la science des sons. Formules sacrées contenant une énergie propre, les mantras ont un pouvoir lorsqu'elles sont transmises par un maître lors d'une initiation. Ils font partie de la voie tantrique tibétaine. À chaque déité correspond un mantra spécifique qui est transmis lors de l'initiation. Il relie le pratiquant à la lignée et prend alors toute sa puissance.

Le terme de mandala traduit cette vitalité intrinsèque et représente la quintessence contenue dans le réceptacle du mandala. La traduction tibétaine du terme sanskrit de mandala, signifiant « centre – périphérie », restitue cette dynamique d'interaction, d'interdépendance propre au mandala et aux fondements du bouddhisme.

Après cette cérémonie du mandala, on procède à sa destruction. Défaire un mandala c'est symboliser l'impermanence, un autre des principes de base du bouddhisme.

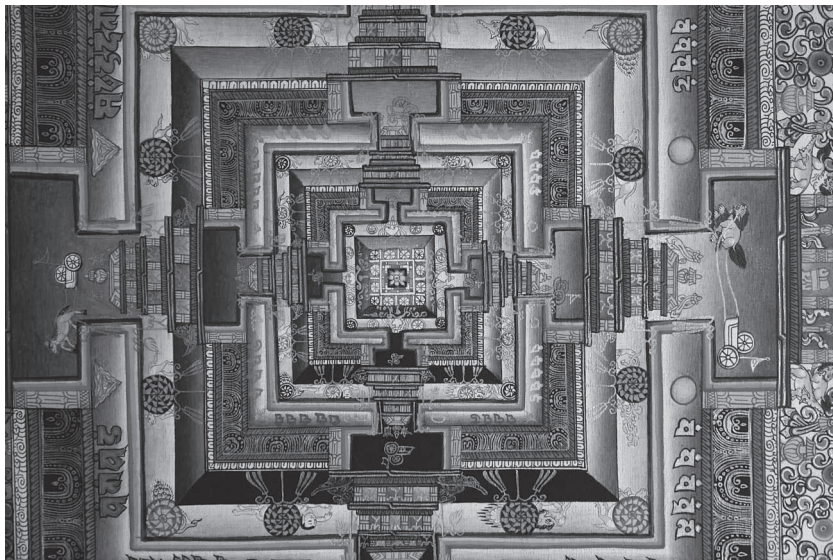
Le vrai mandala répond à une codification stricte, s'inscrit dans des formes symboliques et correspond à une initiation.

L'Occident a vu dans les mandalas l'aspect esthétique et les utilise comme support de détente en les coloriant, mais un travail avec le mandala s'inscrit dans un processus de croissance et de maturation intérieurs. C'est Carl Gustav Jung, psychologue et psychiatre suisse, qui, dans l'exploration des profondeurs de l'inconscient, a découvert des formes géométriques proches de celles des mandalas. Aussi, pour lui, le mandala est le symbole de l'individualisation ; il est à la fois chemin vers le centre en même temps qu'il exprime celui-ci, il nous permet de cheminer vers le centre et de retrouver la voie vers le Soi dans les moments chaotiques.

Le mandala exprime notre totalité.

Le Soi est au centre, les éléments de la psyché entre la périphérie et le centre : la globalité de la personne s'organise autour du Soi, centre du mandala. Le support du mandala par sa fonction unificatrice permet de rassembler les différents matériaux psychiques, de les organiser et d'apaiser les tensions entre les contraires : la personne ressent un apaisement après ce travail.

C'est en regard de cette démarche psychologique que le travail avec le mandala vous est proposé.



Mandala de Kalachakra ou Roue du temps

Qu'est-ce qu'un symbole ?

Le symbole, *symbolon*, signifie étymologiquement « rassembler » ; il s'oppose au terme de *diabolon* qui veut dire « séparer » et a donné notamment le mot « diable ».

Le symbole était un signe de reconnaissance utilisé entre deux parties avant que l'écriture n'existe. Une pièce était séparée en deux et chaque moitié donnée à chaque partie en guise de contrat.

Aujourd'hui le symbole a gardé sa fonction de relier deux parties, mais il relie notre monde intérieur et un élément extérieur. Le symbole n'est porteur de sens que pour nous en fonction de la valeur que nous lui attribuons. Malgré une forme identique, il ne peut représenter la même chose pour tout le monde.

Le symbole permet de mettre en lien notre monde inconscient et notre monde conscient par le biais d'une image et/ou d'une sensation.

A la notion de symbole s'ajoute un autre aspect dans le processus d'évolution : la synchronicité. Abordée par Jung, elle est la mise en relation, sans cause à effet apparente, de deux événements. Elle est une manifestation subtile de l'inconscient. Cette relation vient nous interpeller, voire nous déranger. Pour certaines personnes, elle sera attribuée au hasard, pour d'autres, elle deviendra un point de départ à une interrogation sur son monde intérieur.

Petit éclairage sur les processus psychiques

Dans notre travail intérieur, différents processus sont à l'œuvre faisant intervenir diverses instances dont nous ne percevons que les effets. C'est en général sous la forme d'un mal-être ou d'une insatisfaction dans certains domaines de notre vie que nous les ressentons. Chaque événement va entrer en résonance avec ces instances intérieures et générer, en fonction de notre personnalité, de notre histoire, de notre « destin », un mode de réponse particulier.

Le cheminement proposé dans ce livre, en termes de processus intérieur, s'appuie sur la psychologie jungienne.

Ce bref éclairage vous permettra de mieux saisir à quoi les termes utilisés lors des différentes étapes font référence.

Le conscient et l'inconscient coexistent. Le conscient se développe en intégrant peu à peu des parts de l'inconscient. En termes d'inconscient, Jung se réfère à l'inconscient individuel et à un inconscient collectif. À ces deux formes d'inconscient s'ajoute un grand archétype (noyau énergétique) appelé « ombre ». L'ombre relève à la fois de l'inconscient individuel et de l'inconscient collectif.

L'inconscient individuel – Les symboles qui appartiennent à ce champ sont fonction de notre vécu et de notre manière d'appré-

hender le monde. Ici, le même mot, la même image, prendra une valeur particulière pour chacun.

L'inconscient collectif – C'est une part plus vaste et plus profonde de l'inconscient et qui, en termes de symboles, revêt des images communes à toute l'humanité. Cette part de l'inconscient apparaît sous forme d'archétypes (images primordiales, modèles primitifs) représentés par des grands symboles. Ces grandes images reviennent régulièrement dans l'histoire de l'humanité. On retrouve ces grands symboles dans les mythes, les légendes, les contes. Ces symboles ont à la fois une valeur universelle et une valeur personnelle.

Parmi les grands archétypes, on peut citer la Grande Mère, l'Animus, l'Anima, la Persona, le Soi et l'Ombre. L'archétype est un ensemble d'énergies psychiques dont la force opère sur la psyché et dont la manifestation se révèle à travers le symbole.

L'ombre – Elle est un archétype fondamental dans la composante de la personnalité. Elle est constituée de toute la part que nous ignorons de nous, de ce qui nous fait peur, de ce que nous refoulons. On cherche à éviter son ombre car elle se manifeste notamment sous des formes qui ne sont pas agréables comme les colères, les peurs, les angoisses...

L'ombre nous met face à une part d'inconnu en nous, mais elle n'est pas nécessairement mauvaise car si elle contient des parties sombres, elle contient aussi un formidable réservoir d'énergie positive non mise à jour et qui peut se manifester sous des formes qui nous font peur.

La confrontation avec cet archétype peut prendre des aspects qui se manifestent sous la forme de tendances ou sentiments que l'on attribue aux autres. En prendre conscience va nous permettre de reprendre ces éléments à notre compte.

Avant de prendre des formes aussi nettes, l'ombre va se manifester par des images générant plus la terreur et avec lesquelles il va falloir « négocier » car cette confrontation avec l'ombre va entraîner une remise en cause de la manière dont nous nous percevons. Lorsque cette énergie qui nous apparaît négative peut être intégrée, elle va se transformer en énergie positive.

Tout au long de cet ouvrage c'est de cette confrontation dont il sera question.

Le Soi – Il est l'archétype représentant la totalité de l'homme. Il est au centre du conscient et de l'inconscient. On le représente sous la forme du cercle, du carré, du mandala, du vieux sage... Il est aussi le but de la vie car il est l'expression la plus complète de ce qui caractérise un individu.

Avant de pousser la porte

Le monde symbolique est le langage par excellence qui nous relie à l'expression de notre monde intérieur.

Il nous y relie par le biais de l'image qui va induire des sensations et des émotions. Le symbole nous met donc en relation avec notre être psychique par nos émotions. En ce qui concerne l'image, la voie qui est à notre portée chaque jour est celle de nos nuits avec nos rêves.

Vous allez donc cheminer à travers les grands symboles, mais vous repérer facilement au niveau des processus psychiques est loin d'être évident. C'est pourquoi j'ai choisi de privilégier la confrontation avec l'archétype de l'ombre et de vous donner à travers ce livre des points de repère par le monde symbolique et la sagesse traditionnelle. Les première et deuxième parties sont avant tout des éclairages pour mieux vous connaître dans cette traversée qui sollicite fortement l'être au niveau psychique, mais qui est incontournable. Elles sont abordées de manière plus intellectuelle grâce aux symboles. Dans la troisième partie, vous pourrez poser votre monde intérieur, de manière concrète, à l'aide du travail proposé avec les mandalas. Aussi, pour aborder le travail proposé en dernière partie, porter attention à vos rêves renforcera les exercices proposés.

Table des matières

Mandala au fil des saisons	7
Avant-propos	9
Au seuil de votre livre	11
Qu'est-ce qu'un mandala ?	12
Qu'est-ce qu'un symbole ?	17
Petit éclairage sur les processus psychiques	18
Avant de pousser la porte	21

PREMIÈRE PARTIE

POUSSER LA PORTE DE LA SAGESSE DU MONDE OU COMPRENDRE L'ENJEU DES PROCESSUS

Première porte

Connais-toi toi-même ou comprendre ses fonctionnements	27
LA CLÉ – LE PRINCIPE DE CORRESPONDANCE OU LA SYNCHRONICITÉ	28

Deuxième porte

L'énigme du Sphinx ou le contact avec nos parts d'ombre 31

LA CLÉ – L'ÉVEIL INTÉRIEUR OU LA MANIÈRE DONT SE RÉVÈLE L'OMBRE 33

Troisième porte

La conscience ou la dynamique psychique 37

LA CLÉ – L'INCONSCIENT OU ORGANISER LE CHAOS INTÉRIEUR 38

Quatrième porte

L'unité, source de l'équilibre ou unifier les opposés 41

LA CLÉ – LA VOIE DU MANDALA, CHEMIN INTÉRIEUR OU LE RETOUR VERS LE CENTRE 43

DEUXIÈME PARTIE

AU SEUIL DES SAISONS OU DONNER DU SENS À CE QUE NOUS TRAVERSONS

Éléments symboliques 49

Les quatre points cardinaux et les directions 49

Particularité des points cardinaux 51

Pour mieux comprendre la course du Soleil : 52

Les quatre éléments 54

La dynamique des saisons	56
Analogie des saisons avec les temps humains	59
Les nombres	62
La symbolique des saisons reliée à celle de la tradition chrétienne ou retrouver le chemin de la lumière	65
Retrouver le chemin de la lumière	65
L'opposition Ombre / Lumière	65
Cinquième porte	
Le solstice d'hiver ou la traversée de l'ombre	69
LA CLÉ – TEMPS D'INTÉRIORISATION OU ÉCOUTE INTÉRIEURE ET ACCEPTATION	70
Sixième porte	
L'équinoxe de printemps ou le changement	75
<i>Premiers signes du Printemps</i> <i>(Théophile Gautier – Emaux et camées)</i>	75
LA CLÉ – GUÉRISON EN PROFONDEUR OU FAIRE CONFIANCE AU PROCESSUS DE TRANSFORMATION	77
Septième porte	
Le solstice d'été ou l'accomplissement d'une phase	81
« <i>Le soir, au clair de lune</i> » <i>(Albert Samain – Extrait du Chariot d'or)</i>	81

LA CLÉ – L'ÉLÉVATION OU LE SENS QUE NOUS DONNONS À CETTE PHASE	83
---	----

Huitième porte

L'équinoxe d'automne ou bilan, lâcher prise et nouveau cycle	85
---	----

Chant d'Automne

<i>(Charles Baudelaire – Les fleurs du mal)</i>	85
---	----

LA CLÉ – LE DÉTACHEMENT	87
-------------------------	----

EXEMPLES DE SYMBOLES QUE VOUS POUVEZ UTILISER POUR DESSINER VOS MANDALAS	90
---	----

TROISIÈME PARTIE

NEUVIÈME PORTE - LA SAGESSE INTÉRIEURE OU TRAVAILLER AVEC VOTRE OMBRE

LA CLÉ – ALLER PLUS LOIN AVEC VOS MANDALAS	98
L'expression de notre énergie créatrice	99
Le mandala – Un contact privilégié avec votre énergie créatrice	102
Les diverses zones du mandala	103
Le mandala permet à notre âme de s'élever	106
Déroulement du processus du mandala	107
À propos de la symétrie des mandalas	109
Sur un plan pratique, pour une démarche cohérente	110

AU SUJET DES MANDALAS PROPOSÉS	111
Dernier conseil avant de vous lancer	111
Travailler avec les mandalas en pratique	113
Votre matériel	113
Rappel sur les couleurs	113
Différences entre les divers modes d'utilisation des mandalas	114
<i>Colorier un mandala déjà dessiné</i>	114
<i>Reproduire un mandala</i>	114
<i>Créer un mandala</i>	114
Les sens de coloriage	115
Conseil aux personnes qui souhaitent utiliser les mandalas dans le cadre d'accompagnement	115
Conseils à tous les utilisateurs	116
Exercices pratiques	117
Première partie pratique – Visiter les espaces où l'ombre est active	117
1 ^{er} exercice – <i>Les modes de manifestation de l'ombre</i>	117
2 ^e exercice – <i>L'ombre au niveau professionnel</i>	119
3 ^e exercice – <i>Contextes où s'exprime votre ombre</i>	119
4 ^e exercice – <i>Situations où l'ombre est toujours active</i>	119
5 ^e exercice – <i>Projection de l'ombre dans le couple</i>	120
6 ^e exercice – <i>Expression de l'ombre au niveau de la famille</i>	121
7 ^e exercice – <i>Votre ombre exprimée dans votre mode relationnel</i>	123
8 ^e exercice – <i>La part positive de l'ombre</i>	124
9 ^e exercice – <i>Au niveau spirituel</i>	125

Deuxième partie pratique – Travailler avec une saison	127
<i>Pour travailler avec la saison de l'hiver</i>	127
<i>Pour travailler avec le printemps</i>	137
<i>Pour travailler avec l'été</i>	147
<i>Pour travailler avec l'automne</i>	157
Troisième partie pratique – Une phase, une saison	167
<i>Mandala des spirales</i>	168
<i>Mandala des portes</i>	170
<i>Faire le tri</i>	172
<i>Mandala des oppositions</i>	174
<i>Mandala de l'étoile</i>	176
<i>Mandala de l'accomplissement</i>	177
<i>Mandala du repos</i>	179
Avant de refermer votre livre	181
Bibliographie	185