Colorier un mandala

Le mot « mandala » signifie « centre » et « cercle ». Ce sont des diagrammes de formes diverses organisés autour d’un centre. Le mandala est utilisé dans diverses traditions comme outil de méditation. À l’origine, les mandalas étaient faits avec du sable coloré dans certaines cultures. Une fois un mandala terminé, on soufflait sur ce dernier pour laisser partir tous les grains de sable. Cette façon de faire voulait rappeler aux individus le fait que, dans la vie, rien n’est permanent et que tout tend vers le changement. Une belle leçon de vie…

Contrairement à ce qu’on pourrait croire, les mandalas sont pour les enfants un bel outil pour canaliser leur énergie et se recentrer. Plusieurs enfants ont besoin de moments comme ceux créés par l’utilisation de mandalas pour prendre le temps de porter leur attention sur le moment présent et ainsi diminuer leur niveau d’énergie. Les enfants en bas âge ont besoin qu’on leur donne des outils pour canaliser cette énergie. Pour certains enfants, être capables de canaliser leur énergie et de retrouver le calme représente un véritable défi, mais aussi une grande nécessité. Les mandalas peuvent s’avérer un moyen efficace pour eux.

Lorsque vous réservez un temps pour les mandalas, créez une ambiance qui favorisera le calme : lumière tamisée, musique zen, etc. Vous pourriez aussi demander aux enfants de colorier leur mandala dans le silence. Cela représentera un défi au début pour presque tous les enfants, mais cette pratique leur permettra davantage de s’intérioriser et de se centrer sur eux-mêmes.

Dans son ouvrage « Le pouvoir des mandalas d’énergie », paru conjointement aux Éditions Equilibre et Phoenix, Olivier Manitara explique que *faire un cercle a de tout temps été considéré comme un acte magique. On peut penser aux cercles de prière, de méditation, de chant… Le cercle possède le pouvoir de tout ramener vers l’unité pour former l’universalité. Il est le lien qui unifie dans l’amour, la lumière et le respect de la différence…*