

Mandalas chamaniques

"Les Alliés"



Volume 1

Livre de coloriage pour adulte

Catherine Keller

Mandalas chamaniques

"Les Alliés"

Introduction : mandala et chamanisme

Le **mandala** est une forme universelle que l'on retrouve tout autour de nous, dans la nature, sur terre, dans le ciel, dans notre corps. Les fleurs, l'escargot, la toile d'araignée, le cœur d'un fruit ou d'un légume, un flocon de neige sont des mandalas de toute beauté. Et aussi, les cellules dans notre corps, l'iris de nos yeux, le système solaire, les étoiles dans la galaxie. L'être humain, de tout temps et partout dans le monde, a reproduit des mandalas dans ses créations, ses œuvres, ses constructions : les peintures rupestres des aborigènes, les rosaces des cathédrales, les kolams des femmes indiennes, la roue médecine et les tipis des amérindiens, l'art ottoman ...

A la base, le mandala est constitué d'un **cercle centré autour d'un point central**. Dans ce cercle, se dessinent divers motifs, éléments géométriques répétitifs respectant une certaine symétrie. Lorsque l'on regarde un mandala, on ressent naturellement un sentiment d'harmonie et d'unité. C'est un outil de recentrage qui nous permet de nous unifier (point central), de nous aligner (symétrie) et de nous rassembler (cercle extérieur fermé). **Recentrage dans notre intérieur, dans notre cœur, dans notre corps, dans notre âme, dans nos racines**. C'est également un outil de méditation, de relaxation, un outil qui ouvre vers d'autres plans de conscience comme une porte et qui agit sur tout notre être.

Le **chamanisme** est une voie qui fait vibrer mon âme, mon corps. Je la perçois et la vis comme une **voie de reliance, de guérison, de réconciliation et d'incarnation**. C'est une voie qui me permet d'**ouvrir les portes de mes perceptions** et de **vivre pleinement dans mon corps**.

Reliance des mondes extérieurs (la nature, la Terre, les règnes minéral, végétal, animal, humain et divin, les mondes énergétiques, les mondes visibles et invisibles) avec notre monde intérieur. Nous portons en nous, dans notre corps, dans nos cellules, la mémoire, la vibration de tous ces mondes, mémoire de nos racines, vibration de notre âme. Ce sont des mémoires qui nous montrent comment vivre en harmonie, en paix, des mémoires ancestrales d'amour et de sagesse, des mémoires issues des différents règnes. C'est notre énergie de vie, notre force de vie. Par essence, nous ne sommes pas séparés de la nature, de tous ces mondes extérieurs, nous en

faisons partie. Aussi, se relier à toutes ces mémoires à l'intérieur de nous, les réveiller lorsqu'elles sont endormies, laisser leurs énergies circuler dans notre corps nous permet d'accéder et de vivre l'harmonie en nous-même, entre nous et l'environnement, entre nous et les autres.

C'est une **voie de guérison**. Nous portons aussi en nous des empreintes toxiques, des blessures, des traumatismes, des vécus (personnels, transmis par nos ancêtres ou karmiques) plus ou moins violents qui nous apportent de la souffrance, qui nous empêchent d'être épanouis, qui bloquent la libre circulation de notre énergie de vie et qui nous empêchent d'accéder à toutes ces mémoires de vie, de paix, d'amour et de sagesse. En se reconnectant dans un premier temps aux enseignements fournis par les différents mondes extérieurs, puis, en réveillant ces mémoires en nous-même, nous pouvons nettoyer toutes ces énergies bloquantes, transmuter les émotions, comportements et pensées destructrices en force de vie créatrice.

C'est un **chemin de réconciliation**, car nous apprenons à aimer l'autre, celui qui est différent, la nature qui nous porte. Nous apprenons à nous aimer, à aimer notre corps, à aimer notre vie, notre histoire. Nous apprenons à aimer toutes les parties de nous, quelles qu'elles soient. Nous apprenons à aimer le pire et le meilleur, à aimer l'ombre et la lumière.

C'est un **chemin d'incarnation « Je dis oui à la vie, oui à mon âme, oui à mon corps »**. Notre corps, nos 5 sens nous permettent de capter la vie. « Je goûte la vie, la sens, la touche, l'entends, la vois. Je m'émerveille, je m'ouvre à mes perceptions sensorielles et je vis pleinement dans mon corps. Je laisse mon corps s'exprimer librement, mes capacités créatrices se libèrent et mon pouvoir d'autoguérison s'active. La paix s'installe dans mon esprit, la douceur soigne les blessures de mon corps, l'amour guérit mon âme blessée, la joie me donne l'énergie de vivre ma vie. »

Les Alliés chamaniques

Dans ce chemin de vie, nous ne sommes pas seuls. Ce qui fait la beauté et la force de la voie chamanique, c'est la conscience de la présence de toutes ces aides qui nous accompagnent, nous guident : **les alliés**.

Pour les peuples indigènes qui ont su garder le lien avec la Terre, la nature et les mondes invisibles, ces présences sont évidentes, naturelles. Ainsi, ils communiquent, vivent naturellement avec les esprits qui les entourent, esprits des ancêtres, des animaux, de la nature, des plantes, des arbres, des minéraux, des nuages etc... Ils sont en lien avec les mondes intra-terrestres et extra-terrestres. Ils ont su conserver les liens avec des êtres, tels que les elfes, fées, dragons ou avec des entités plus abstraites comme le temps, les éléments (terre, eau, feu, air, métal, bois), le ciel, la nuit, la lumière etc...

Les mandalas chamaniques

Les mandalas chamaniques sont nés d'un double désir :

- désir/besoin de me centrer, me rassembler, m'unifier, m'aligner
- désir/besoin de me connecter à un élément particulier, par exemple, à un animal, à un arbre, à mes directions intérieures, à un élément naturel etc...

C'est toujours mon corps qui me donne l'impulsion de créer un mandala, mon corps qui me demande d'exprimer quelque chose : un nœud dans le ventre, une tension dans mon corps, une pression, obsession, mal-être dans la tête, une absence totale de sensation dans mon corps, une forte émotion colère, tristesse, peur, une grande joie dans mon cœur, un élan d'amour, un moment de grâce ...

Je dessine, mon esprit s'apaise, se centre sur un élément particulier qui sera posé dans le mandala, je reviens dans mon corps, les tensions intérieures se calment, les émotions re-circulent, mon énergie de vie revient dans mon corps, l'harmonie, l'équilibre se fait à nouveau en moi. C'est la présence de cet élément particulier qui se présente à moi durant la création qui fait que le mandala créé sera un mandala chamanique et non pas un mandala classique.

A la lecture des différents écrits de Luis Ansa (La voie du sentir), j'ai compris que **par le mandala chamanique, je créé en moi la reliance du monde extérieur et du monde intérieur** : je me centre et je fais vibrer dans mon centre un élément particulier, je réveille cet élément, sa mémoire dans mon corps, je fais circuler son énergie dans mon corps.

Chaque mandala est structurée autour du point central - **le Centre** - et du cercle extérieur - **les limites de l'Espace Sacré** - **L'Espace Sacré** est votre champ énergétique. Cet espace contient toutes les informations vous concernant, votre corps physique, vos corps d'énergie, vos émotions, vos créations. C'est un espace de protection, d'amour, de beauté en reliance avec votre âme et avec vos racines. Il convient de préserver cet espace en le nourrissant de ce que vous aimez, de beauté, de ce qui fait vibrer votre âme, de ce qui vous apporte de la paix, de la joie. Votre **Centre** est relié à votre âme, vos racines, c'est le cœur de votre énergie de vie, votre force de vie.

Dessiner ces 2 éléments est le geste de base qui me dit « Je me centre, je me rassemble, je me relie à Toi, mon Âme, je me relie à vous, mes Racines ». Ensuite, je laisse la créativité se jouer à travers mon feutre noir, je laisse l'élément chamanique se vivre sur le papier ... et dans mon corps, dans mon âme, dans mon être !

Vous remarquerez que dans certains mandalas de ce livre, le cercle extérieur et le centre ne sont pas toujours visibles ! Nous retrouvons ici un point qui caractérise le chamanisme: nous concilions dans un même espace une dimension cartésienne et une dimension non cartésienne. Les codes ne sont plus forcément ceux auxquels nous avons l'habitude. Ainsi, le point central s'ouvre et est représenté par l'allié. Le cercle extérieur s'ouvre également et se dessine de façon plus créative.

Différentes familles de mandala chamanique existent :

- les 4 directions,
- les cercles de vie,
- les arbres de vie,
- les alliés,
- les mondes intérieurs,
- les mandalas ouverture,
- les 7 directions.

A la rencontre des Alliés qui vous accompagnent sur votre chemin de Vie

A travers ces mandalas chamaniques, je vous invite à aller à la rencontre des Alliés qui vous accompagnent sur votre chemin de Vie. Diverses possibilités s'offrent à vous pour cette rencontre.

Vous souhaitez connaître quel allié vous accompagne pour une situation précise de votre vie. Vous pouvez choisir un mandala au hasard.

Vous pouvez choisir de colorier un allié bien précis. Soit, il s'est présenté à vous plusieurs fois ces derniers temps, et, en le coloriant en conscience, vous lui faite une place dans votre vie, votre être, votre corps. Soit, votre cœur s'est mis à battre de joie à la vue d'un mandala particulier.

Une autre possibilité est de colorier un mandala qui vous dérange. C'est une expérience très intéressante à réaliser. En effet, lorsque quelque chose nous dérange, bien souvent, c'est parce que nous n'accueillons pas une part de nous. Cet élément extérieur nous renvoie comme un miroir ce qui nous dérange, nous déplaît. Ainsi, en dépassant une peur, un jugement, un mal-être, on se relie à la force symbolisée dans l'élément et présent en nous-même. Vous pouvez choisir un mandala qui vous dérange avec l'intention « J'accueille une part de moi qui me dérange/que je

n'aime pas /qui me fait peur ». C'est un acte symbolique fort, dans lequel vous faites le choix de vous aimer, de vous accueillir. Vous changez votre regard : du jugement, vous passez à l'amour.

Vous pouvez également créer vos propres mandalas à partir des grilles qui vous sont fournies.

Un rituel d'éveil et de guérison

Cette rencontre est une rencontre avec vous-même. Pour cela, je vous invite à la vivre sous la forme d'un rituel :

Choisir le moment et le lieu où vous êtes au calme, détendu et en sécurité.

Énoncer une intention, simple intention de reliance ou une intention plus précise. Pour rappel, une intention commence toujours par « JE ... ». Par exemple, « Je me relie à cet Allié », « J'éveille dans mon corps les mémoires reliées à cet Allié », « Je me libère des empreintes et traumatismes m'empêchant d'exprimer les qualités de cet Allié », « J'accueille l'aide de cet Allié » etc... Vous pouvez énoncer à voix haute votre intention pour sentir sa résonance dans votre corps.

Se relier à votre Espace Sacré et votre Centre. Dans ces mandalas, le cercle extérieur et le centre ne sont pas toujours visibles. C'est pourquoi, avant de colorier, je vous invite à symboliser le cercle et le point central par un geste de votre doigt sur votre feuille. Vous pouvez accompagner ce geste d'un mot de gratitude : « Merci à toi, mon Espace sacré/Centre de ta présence »

Accueillir votre Allié et le remercier « Merci à toi, cher Allié, merci de ta présence, soit le bienvenu en moi, dans mon corps. Merci pour ton aide. »

Le temps du coloriage et de la création. Pendant que vous coloriez, vous éveillez/activez les forces reliées à votre Allié. Vous activez également la libération des blocages énergétiques. Vous pouvez ressentir de diverses façons l'éveil des forces ou la libération des blocages : par des sensations dans votre corps, des émotions ou des pensées. C'est pourquoi, je vous invite à toujours garder une attention sur ce qui se vit en vous. Que sentez-vous pendant le coloriage ? Une sensation particulière, une chaleur, une fraîcheur, une douleur, une contraction ... ? Je vous invite à juste sentir, sans chercher à analyser, comprendre. Sachez que c'est votre corps, son énergie, qui se met en mouvement. Si c'est une sensation désagréable, juste rester dans votre corps et peut-être changer de couleur, colorier un autre motif et sentir si cela change quelque chose. Vous serez peut-être traversé par des émotions plus ou moins agréables, colère, tristesse, euphorie, joie ... De même, accueillez-les. Si vous le sentez juste, vous pouvez

faire une pause dans le coloriage pour bouger votre corps, danser, vous automasser, crier, pleurer ... Accueillez aussi les pensées, quelles qu'elles soient, sans vous y attacher, sans les juger. Respirez, baillez, soupirez, souriez ... Si des phrases, images source d'énergie, de joie, de paix vous viennent, vous pouvez les noter sur votre feuille.

Après le coloriage, je vous invite à clôturer le rituel en donnant un titre à votre mandala, à remercier votre Allié, à vous remercier de vous être offert ce moment.

Pour créer vos propres mandalas chamaniques ...

Je vous propose également 4 grilles que vous pourrez utiliser pour dessiner vos propres mandalas chamaniques. Vous placez ces grilles sous votre feuille, vous pouvez ainsi suivre les différents cercles et lignes pour structurer votre création tout en restant libre dans la création des motifs et éléments géométriques.

Avant de commencer, je vous invite à reprendre les étapes du rituel, pour vous centrer, vous relier en conscience à votre Allié.

La première étape du dessin est le **cercle extérieur**. Dessinez-le en conscience, en effet, ce cercle symbolise **les limites de votre Espace Sacré**. Vous pouvez dessiner ce cercle par un simple trait ou de façon plus créative. Vous pouvez accompagner cette étape par une gratitude, par exemple « Merci à toi, mon Espace Sacré de ta présence ».

La seconde étape du dessin est le **point central**. De même, dessinez-le en conscience. Ce point central symbolise **votre Centre**. Vous pouvez dessiner un point, un cercle ou ce centre peut être représenté par la représentation de votre allié. Vous pouvez accompagner cette étape par une gratitude, par exemple « Merci à toi, mon Centre de ta présence ».

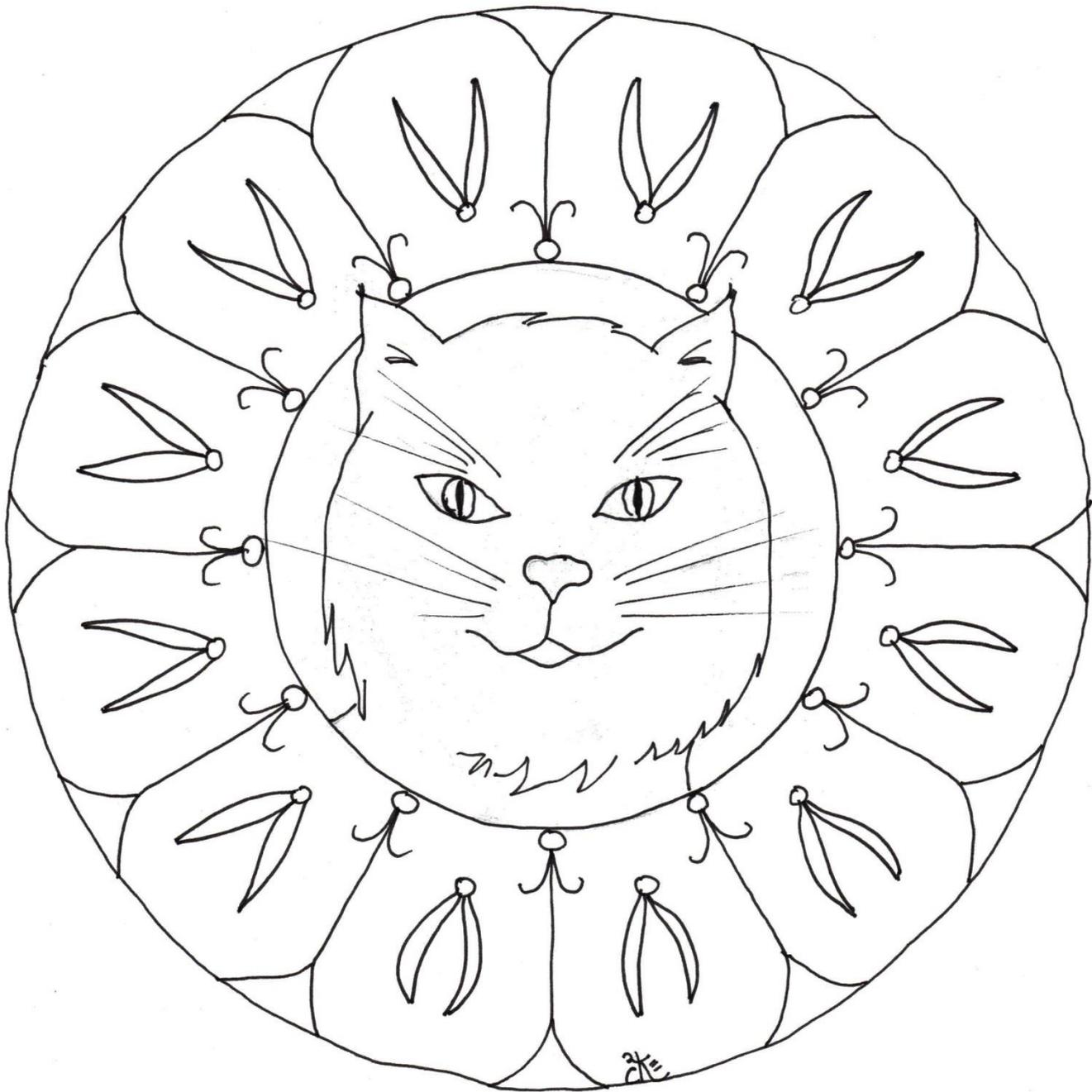
La troisième étape est la **réalisation du dessin**. Vous avez plusieurs possibilités. En effet, vous pouvez dessiner, décalquer ou coller une image de votre allié au centre du cercle et autour de lui différents motifs répétitifs et symétriques. Vous pouvez également faire apparaître votre allié dans un motif qui se répétera régulièrement sur le dessin. Comme pour le coloriage, je vous invite à **vous relier à votre corps**. Ce n'est pas votre tête seule qui va dire quoi dessiner, votre corps va vous donner des indications : en regardant votre dessin, si vous sentez un bien-être dans votre corps, c'est que c'est ok, si vous sentez un déséquilibre, une sensation de manque dans votre corps, c'est qu'il y a quelque chose à rajouter, un cercle, une fleur, une vague ... ? Quel motif vous fait du bien, vous apporte du plaisir, fait circuler votre énergie ?

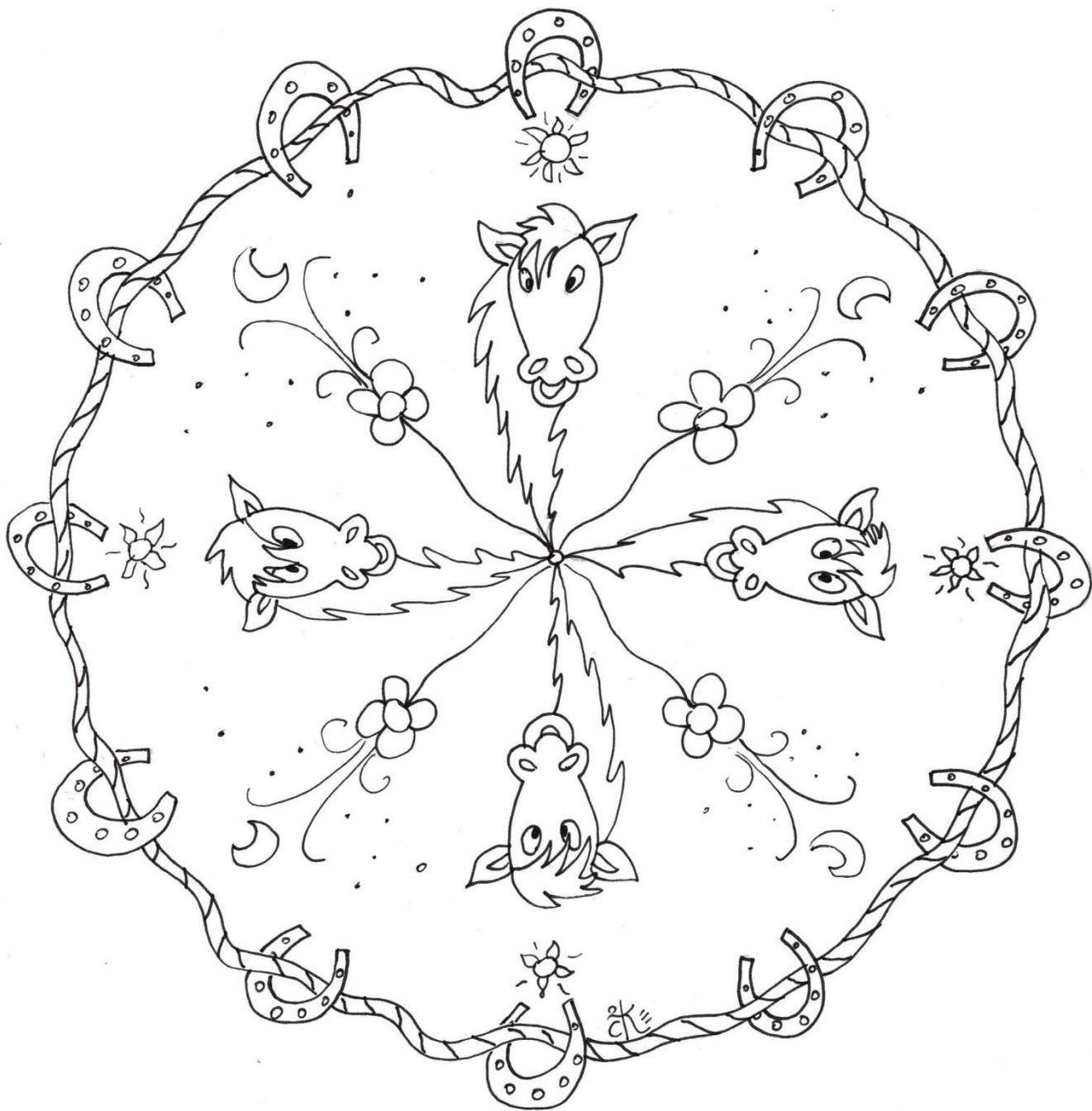
Quels motifs dessiner ? Toute la liberté est là, les motifs sont illimités, motifs naturels, motifs géométriques, zentangles, motifs animaux, motifs courbes, vagues ... Laissez votre imagination vous guider ou inspirez-vous d'autres mandalas. Il ne s'agit pas d'intellectualiser, de donner du sens, d'analyser, mais juste de créer. Peut-être dessinerez-vous un des 4 éléments, un animal de pouvoir ou un motif symbolisant une mémoire ancienne, un point douloureux qui cherche à se guérir, une émotion qui se remet en mouvement, une pensée qui se libère ... Peut-être aurez-vous des informations sur les déblocages et guérison qui opèrent, peut-être pas ! L'important est de vivre ce moment, en étant en reliance et en gratitude avec vous-même, avec votre corps, avec votre Allié.

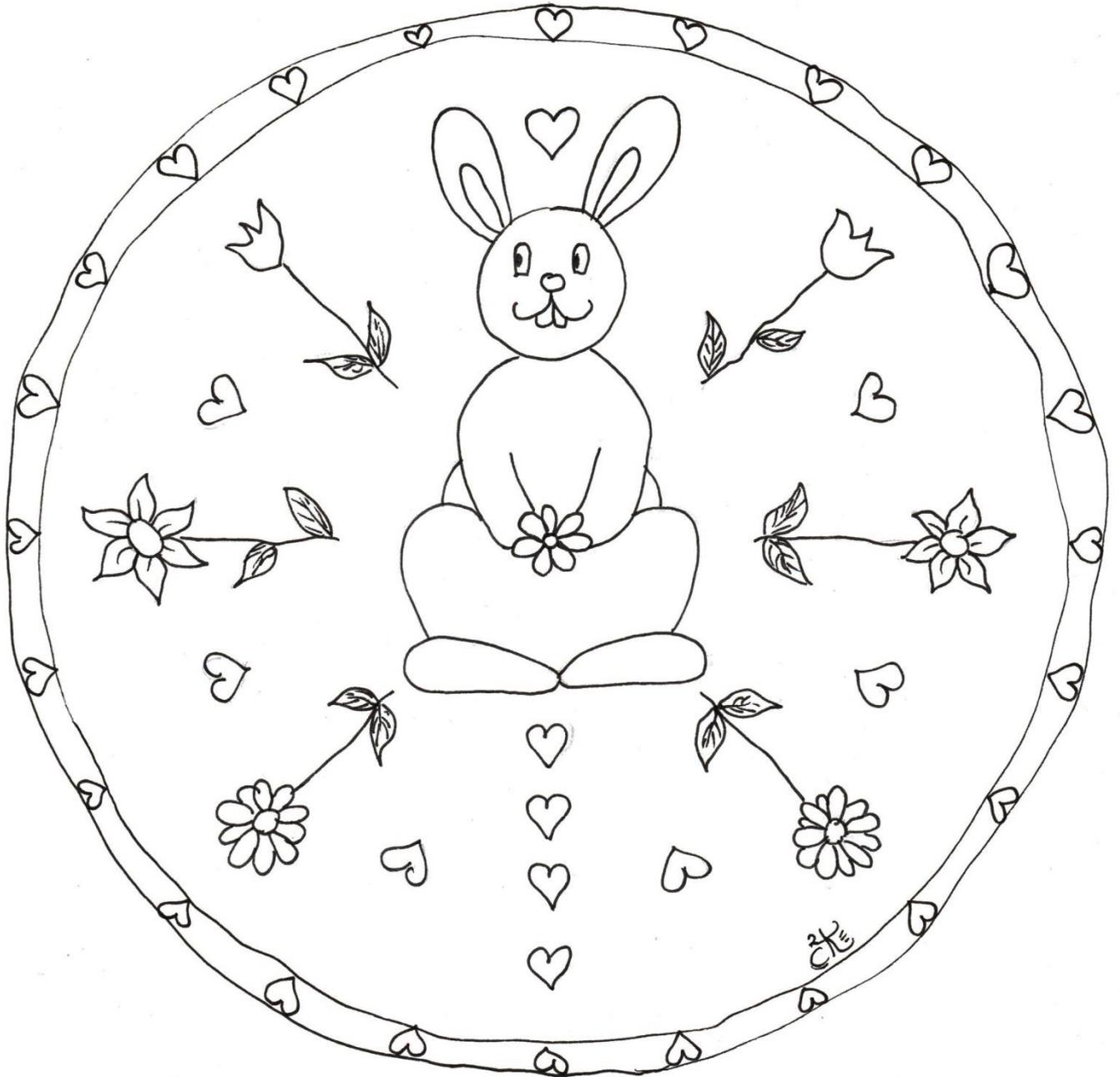
Je vous invite à dessiner à main levée, pour laisser votre main, votre corps créer librement. Si cela peut vous rassurer, dessinez dans un premier temps au crayon de papier pour repasser avec un feutre fin avant le coloriage. Vous pouvez dessiner directement au feutre fin ou bien avec des crayons de couleur. Je vous invite à ne pas gommer les motifs qui sont faits, même si vous les considérez comme imparfaits, non droits, pas réguliers ... c'est justement ce qui fait toute la beauté du mandala, toute son authenticité, toute sa vulnérabilité et toute sa force.

C'est un jeu de lâcher prise, accueillir l'inattendu pour votre tête, le plaisir pour votre corps, le beau pour votre âme. Accueillir les messages, les forces et l'amour de votre Allié.

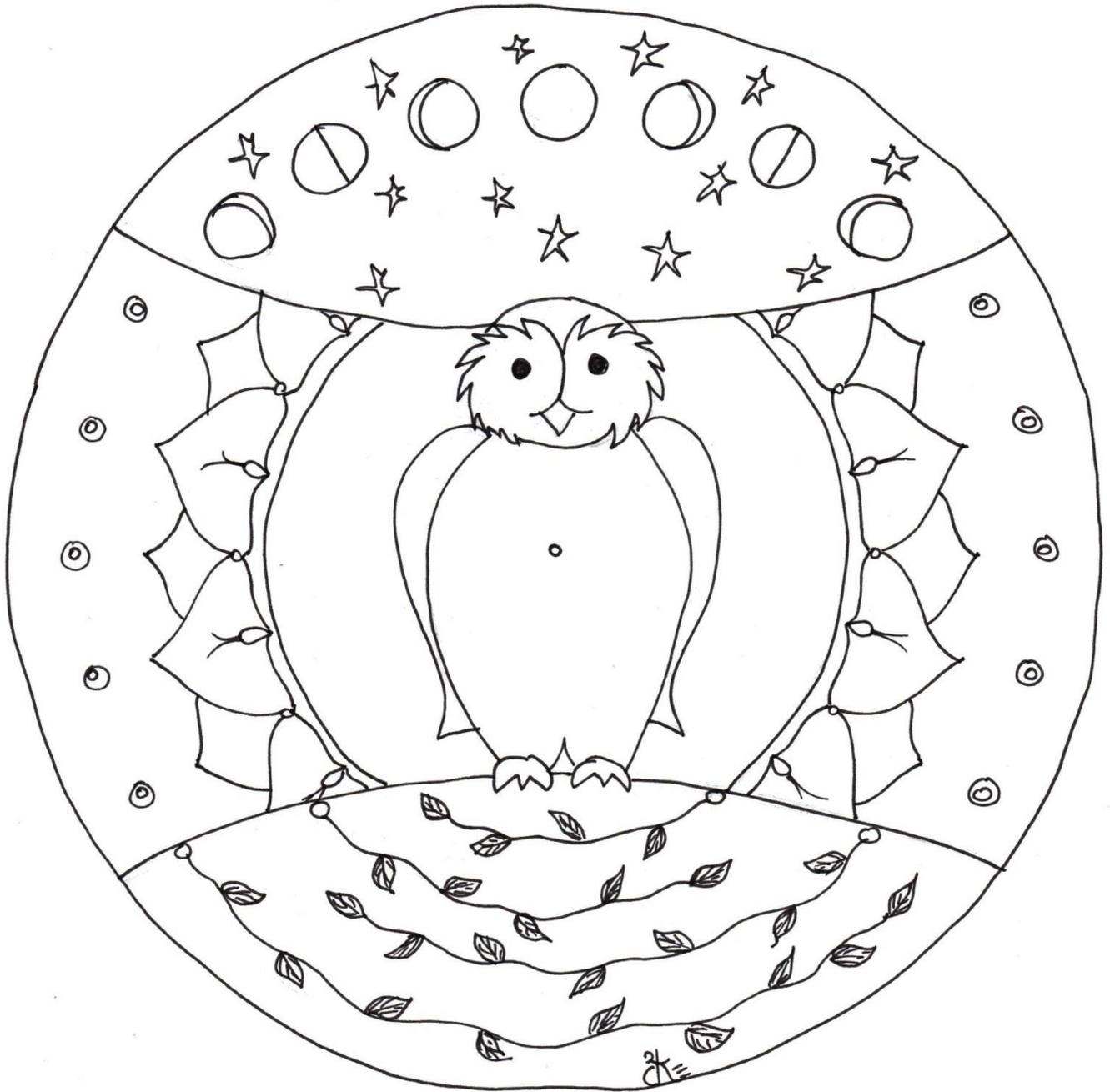
Je vous souhaite une belle rencontre avec les Alliés qui vous accompagnent sur votre chemin de Vie !



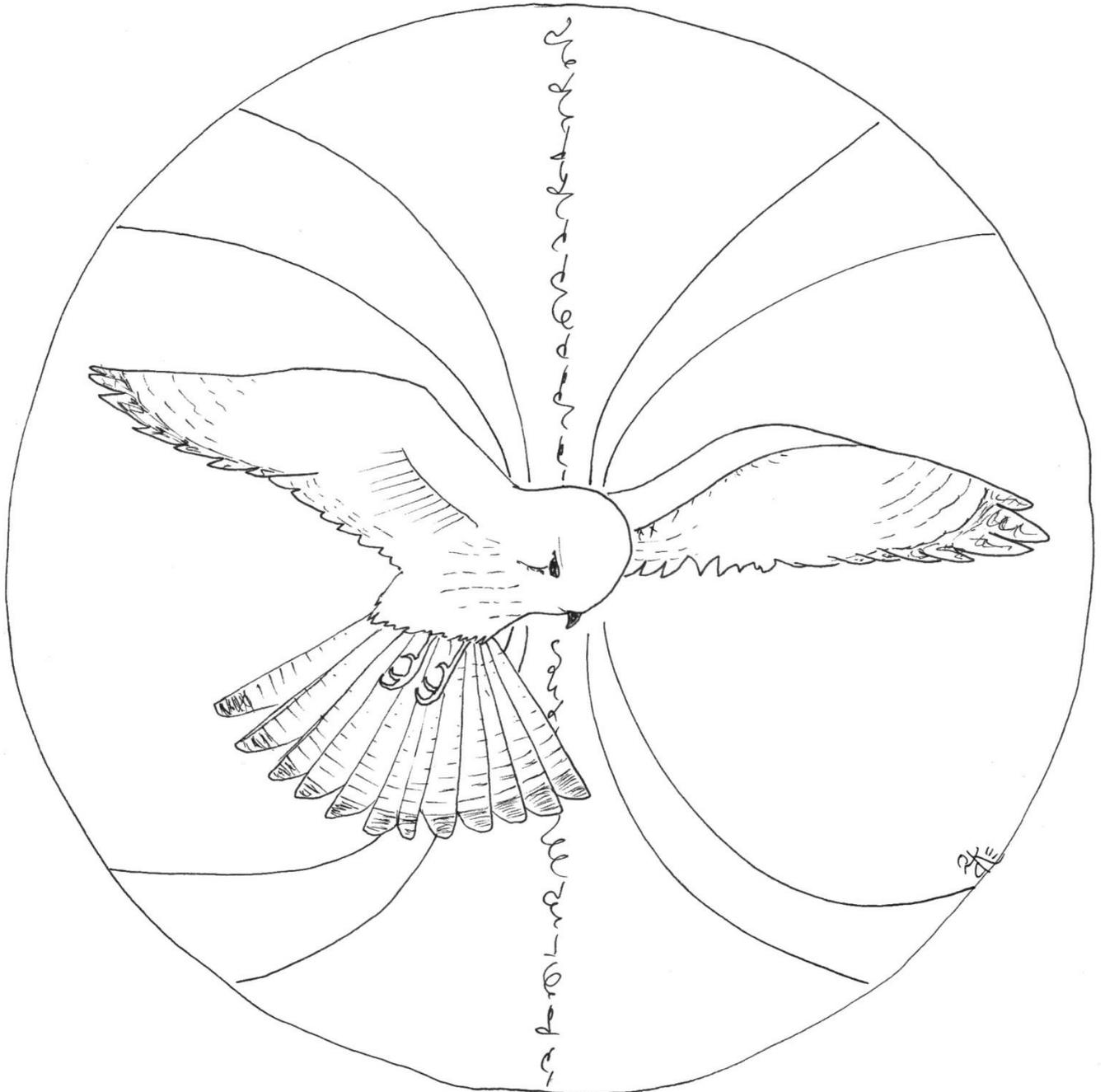






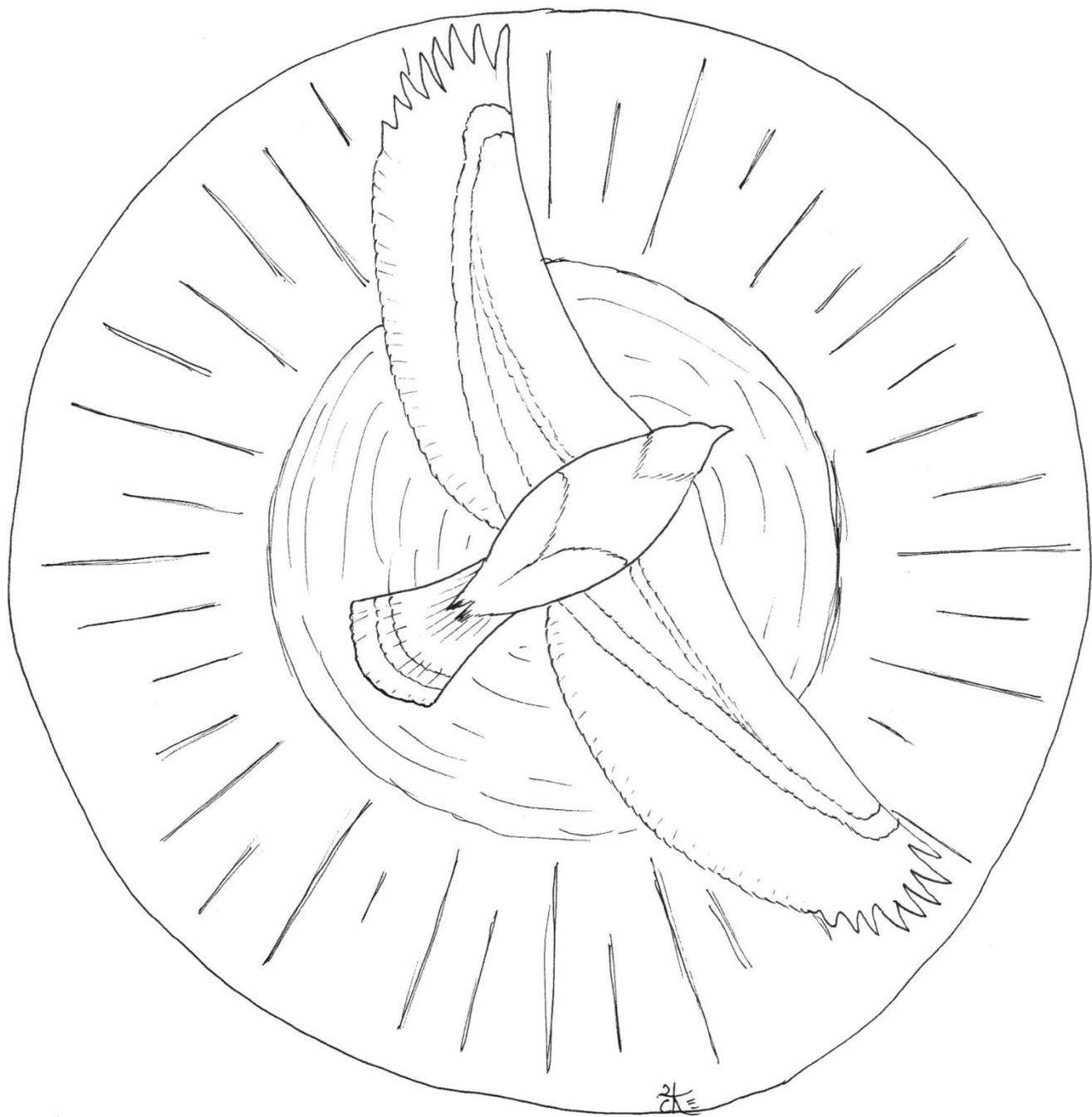


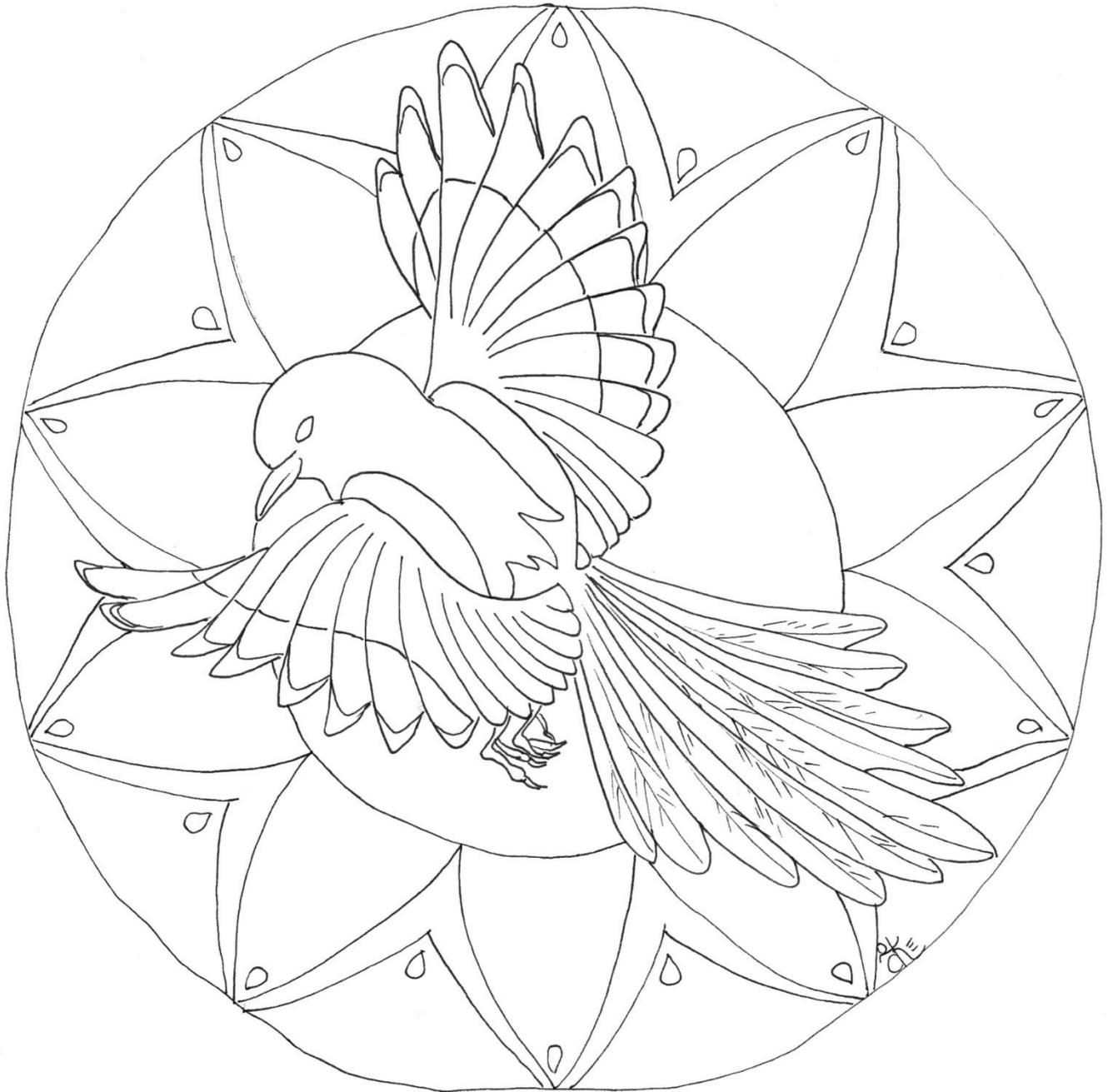


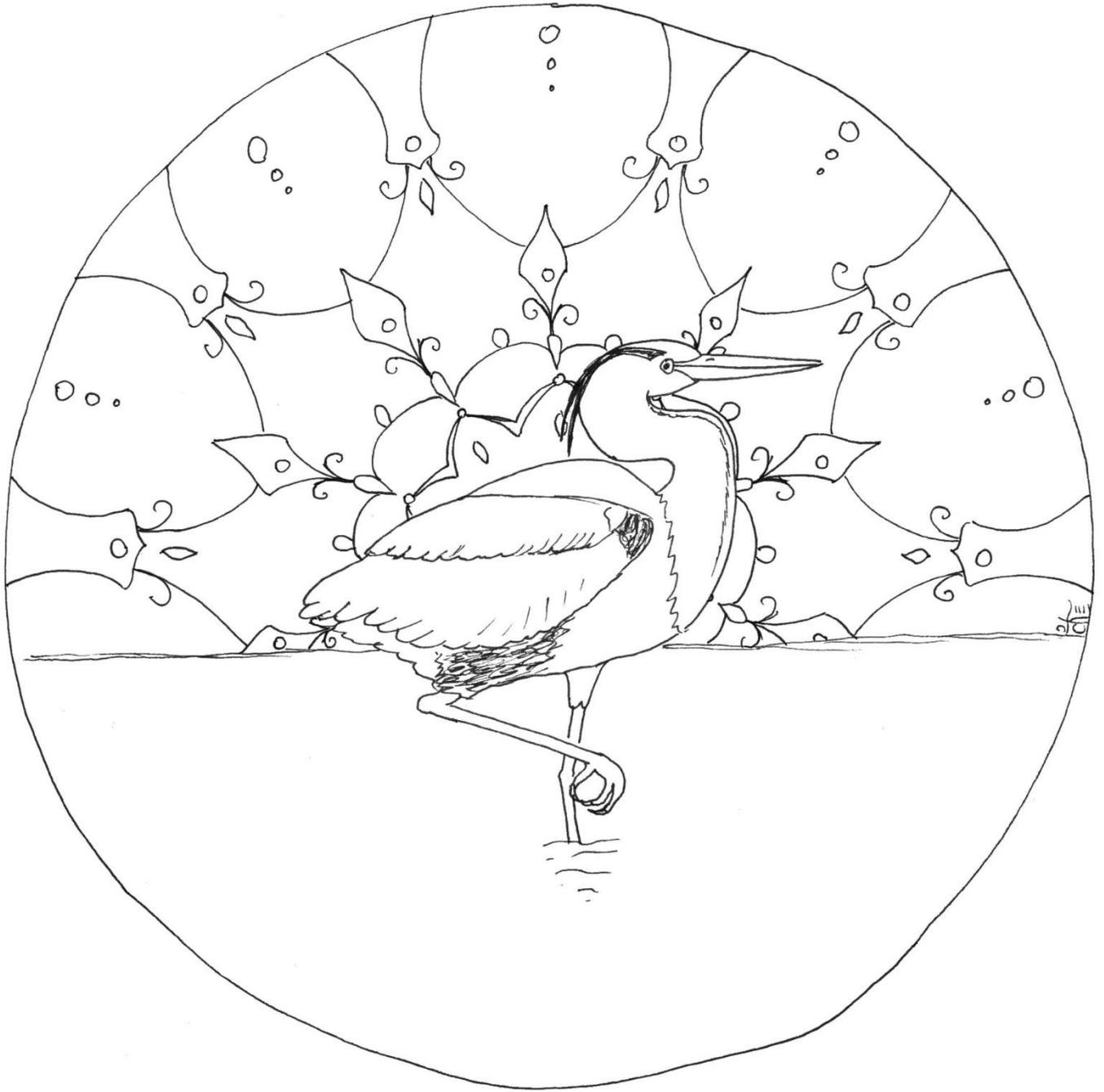


FOR THE WIND

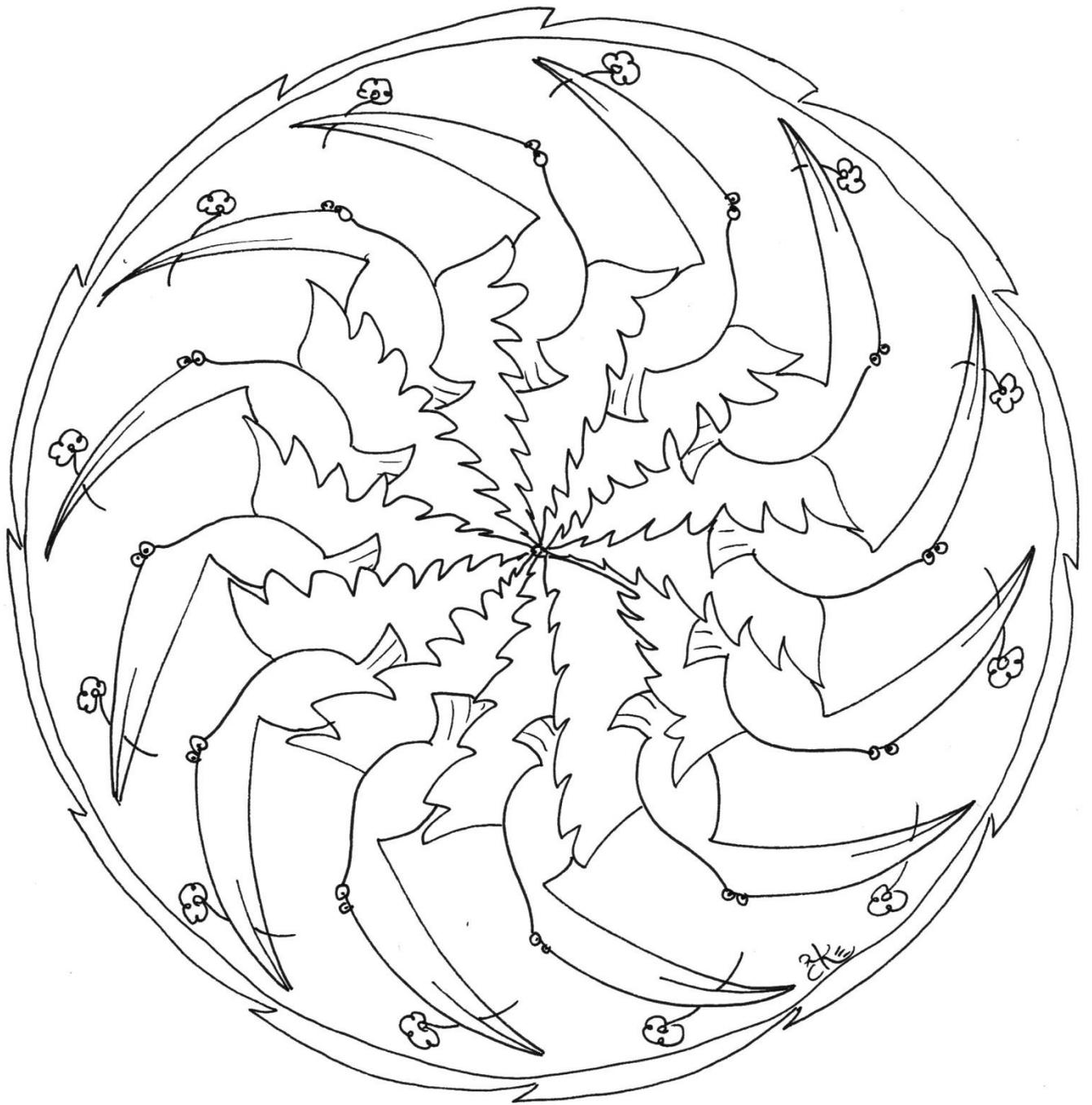
2/1



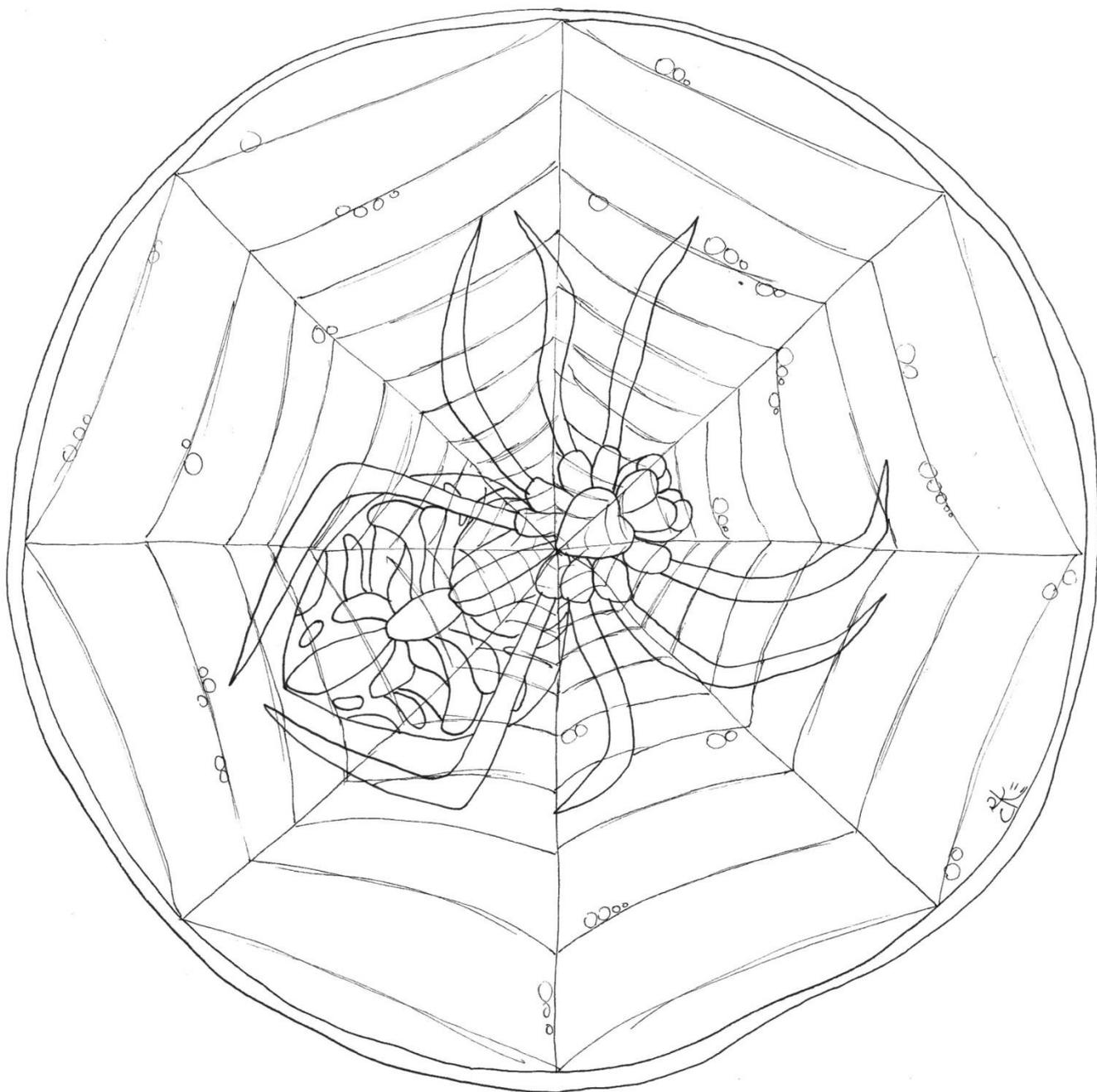


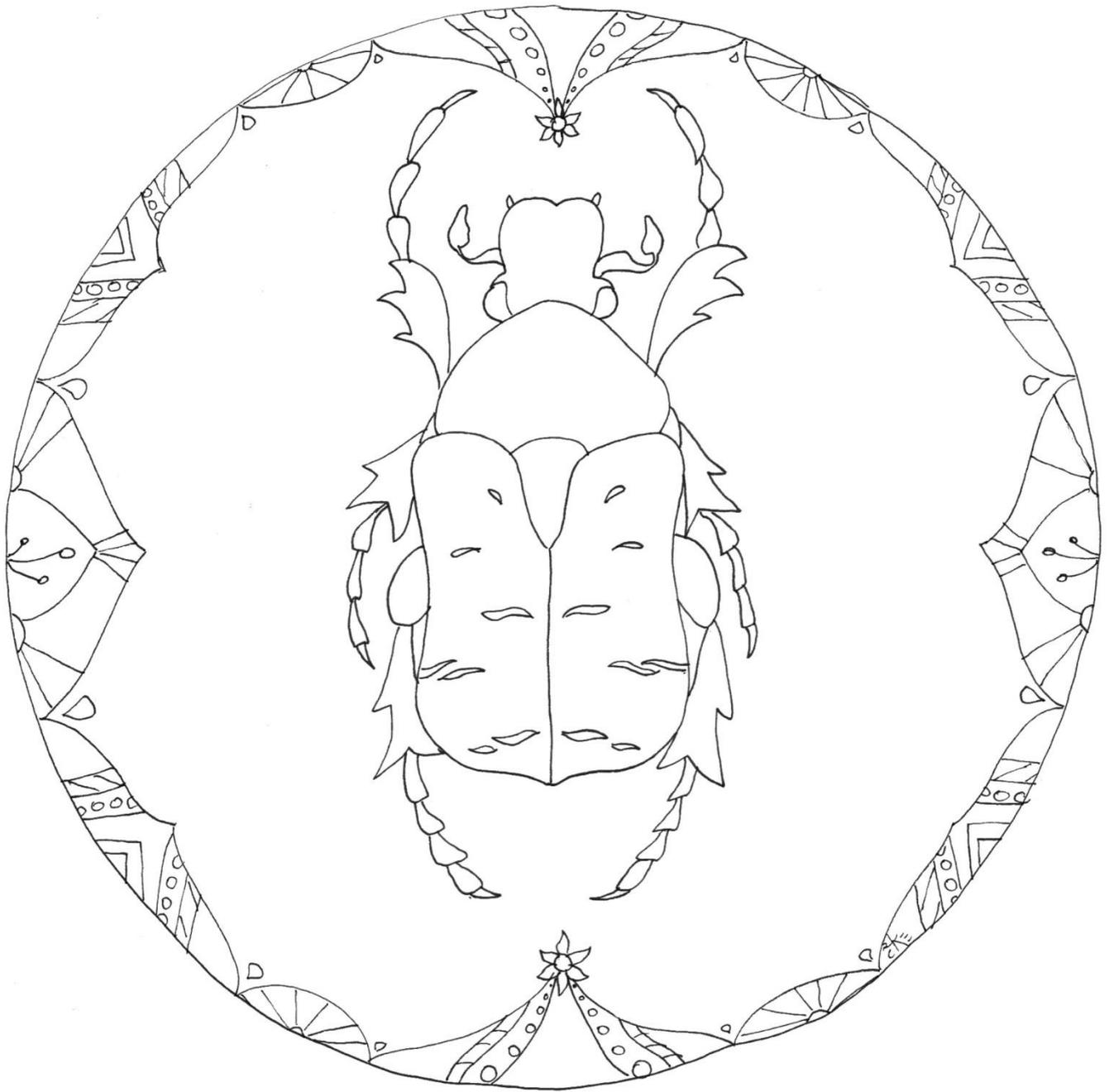


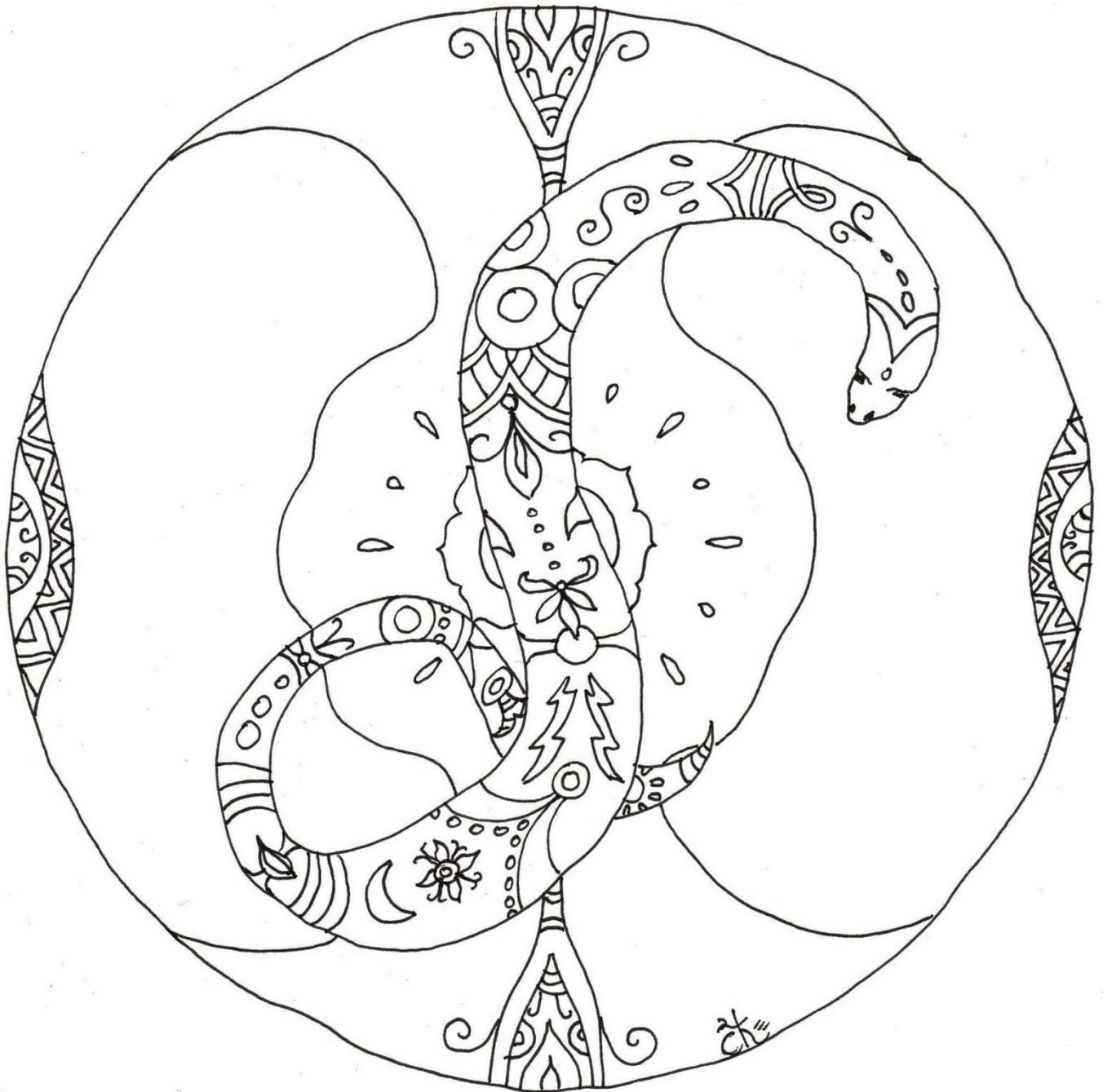






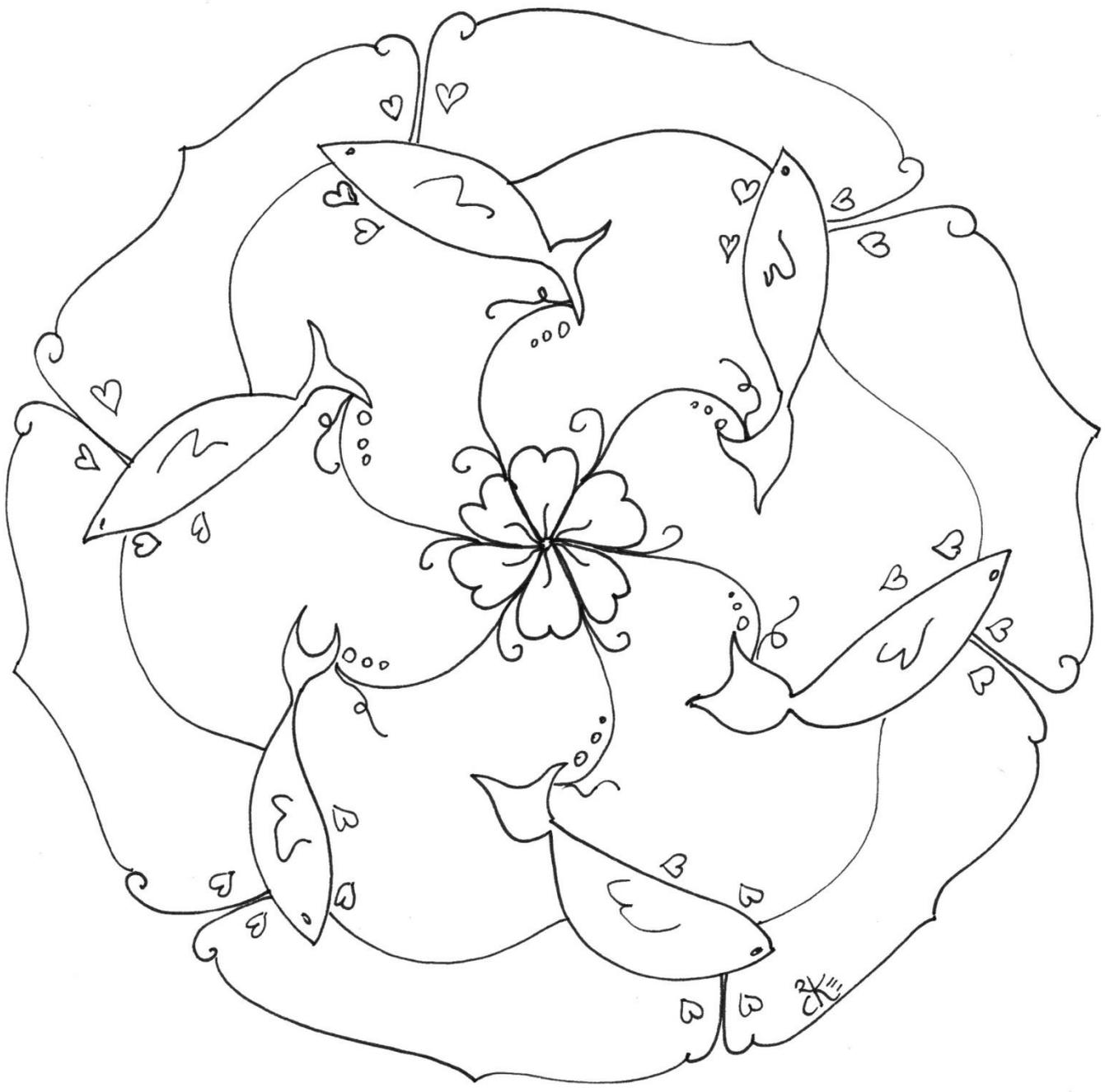


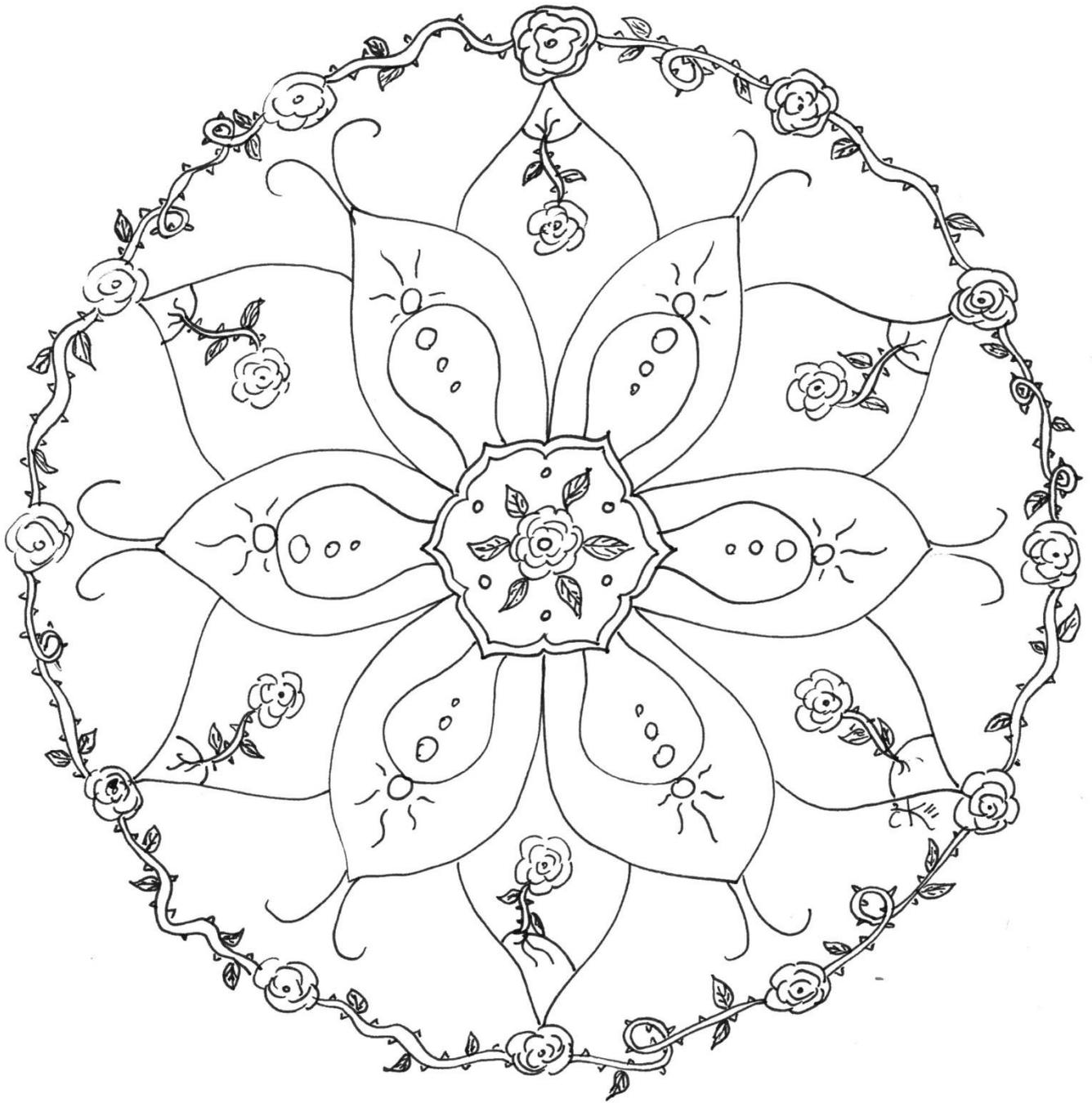










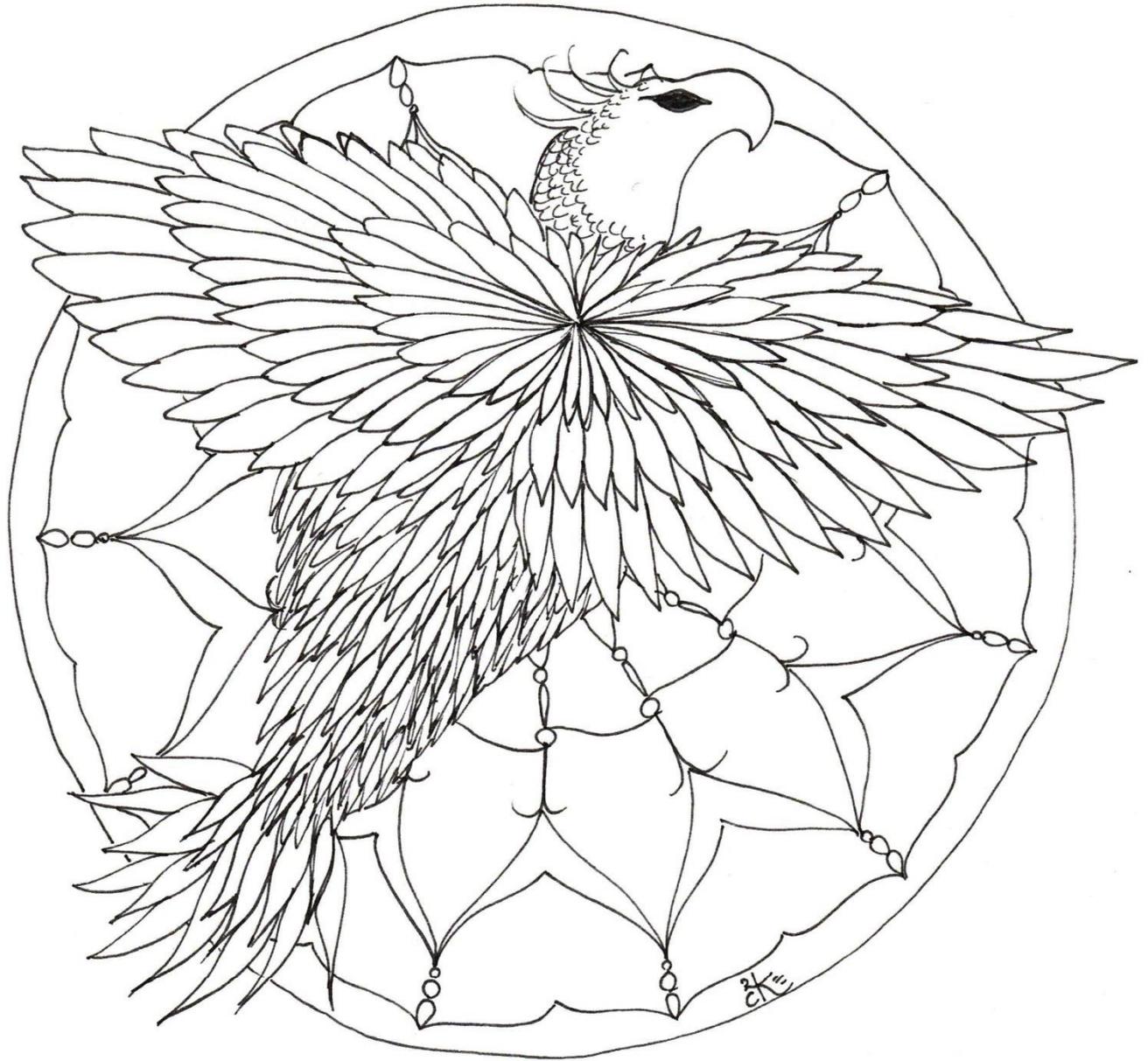




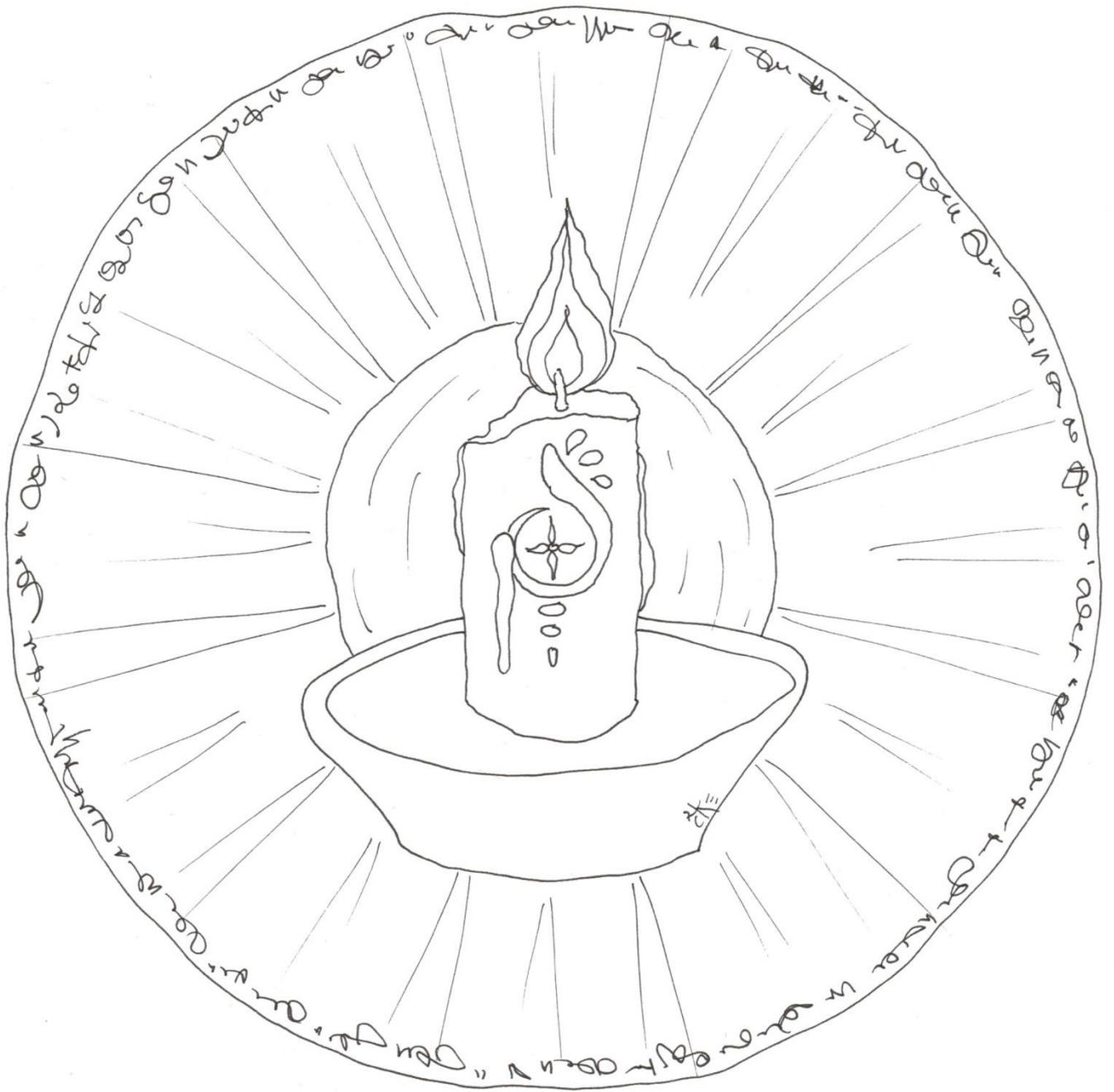


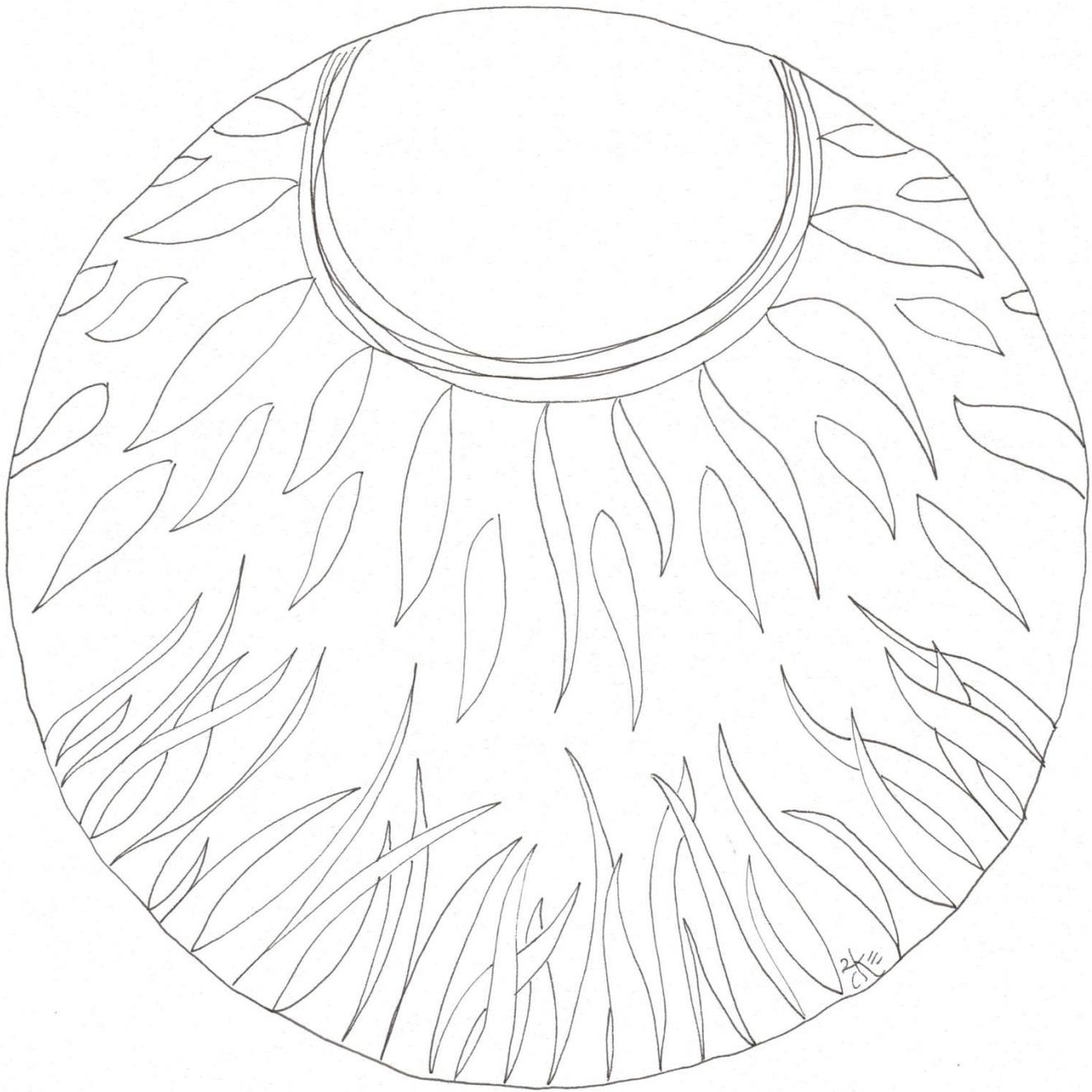
2/13

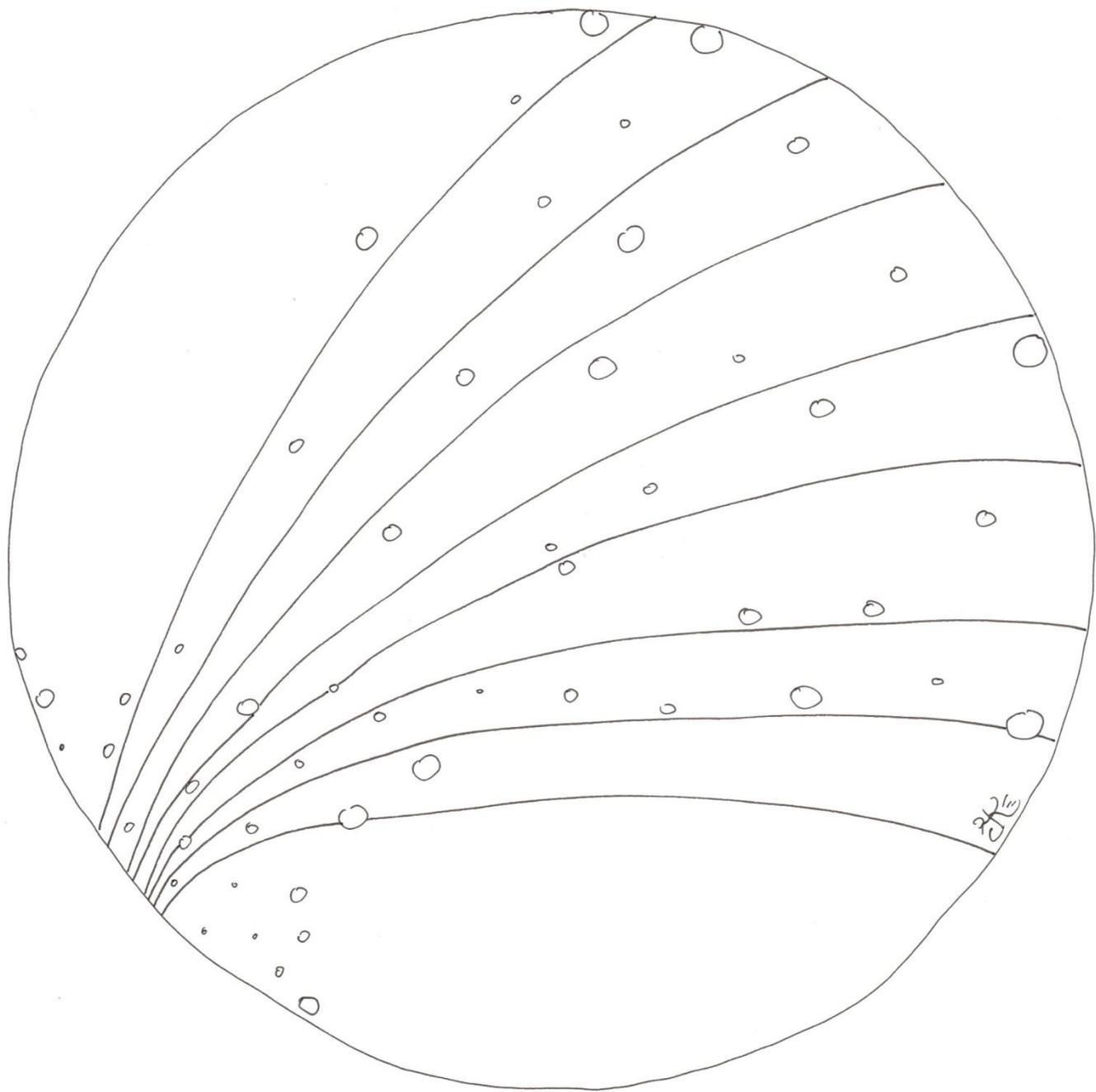


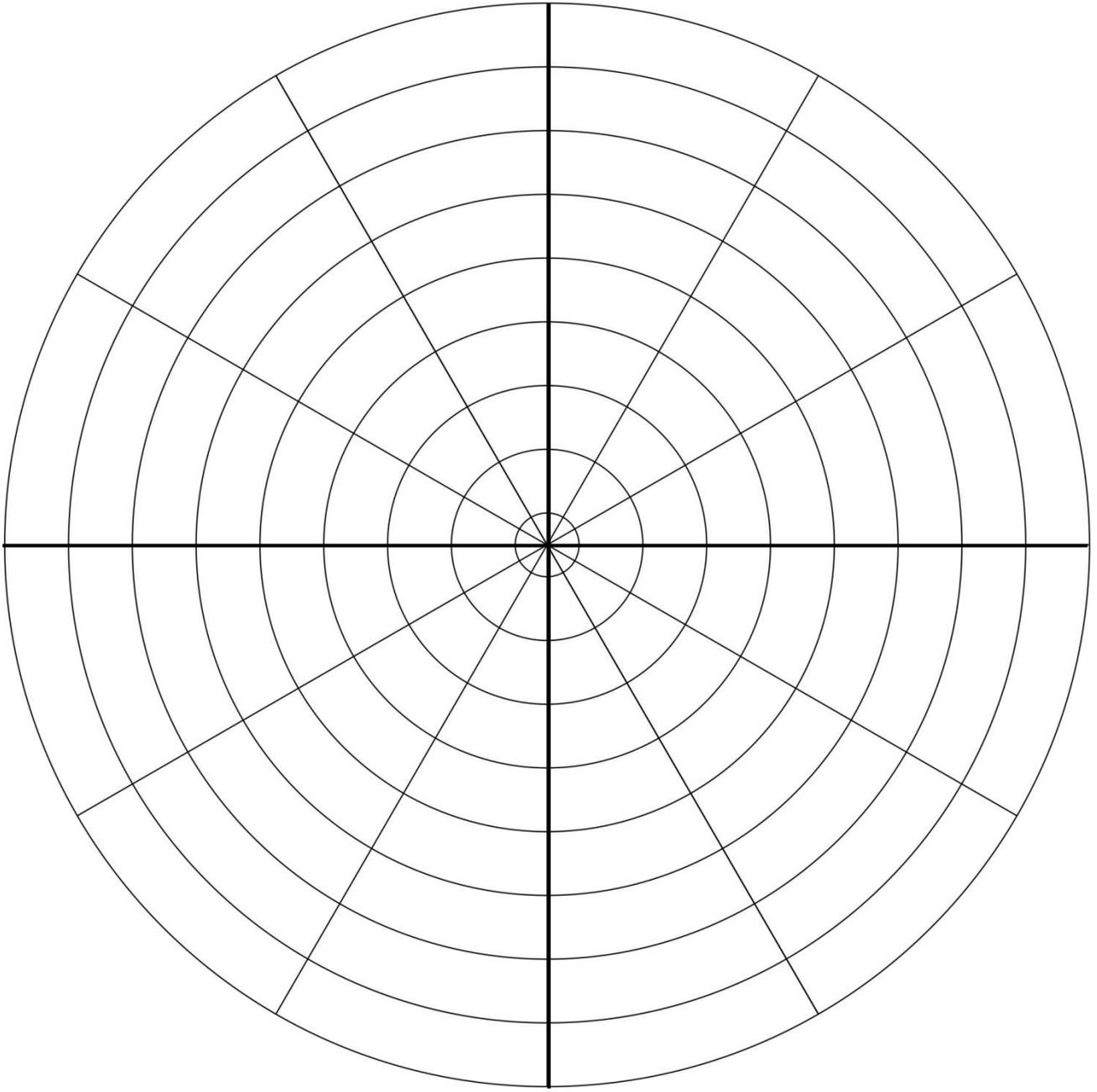


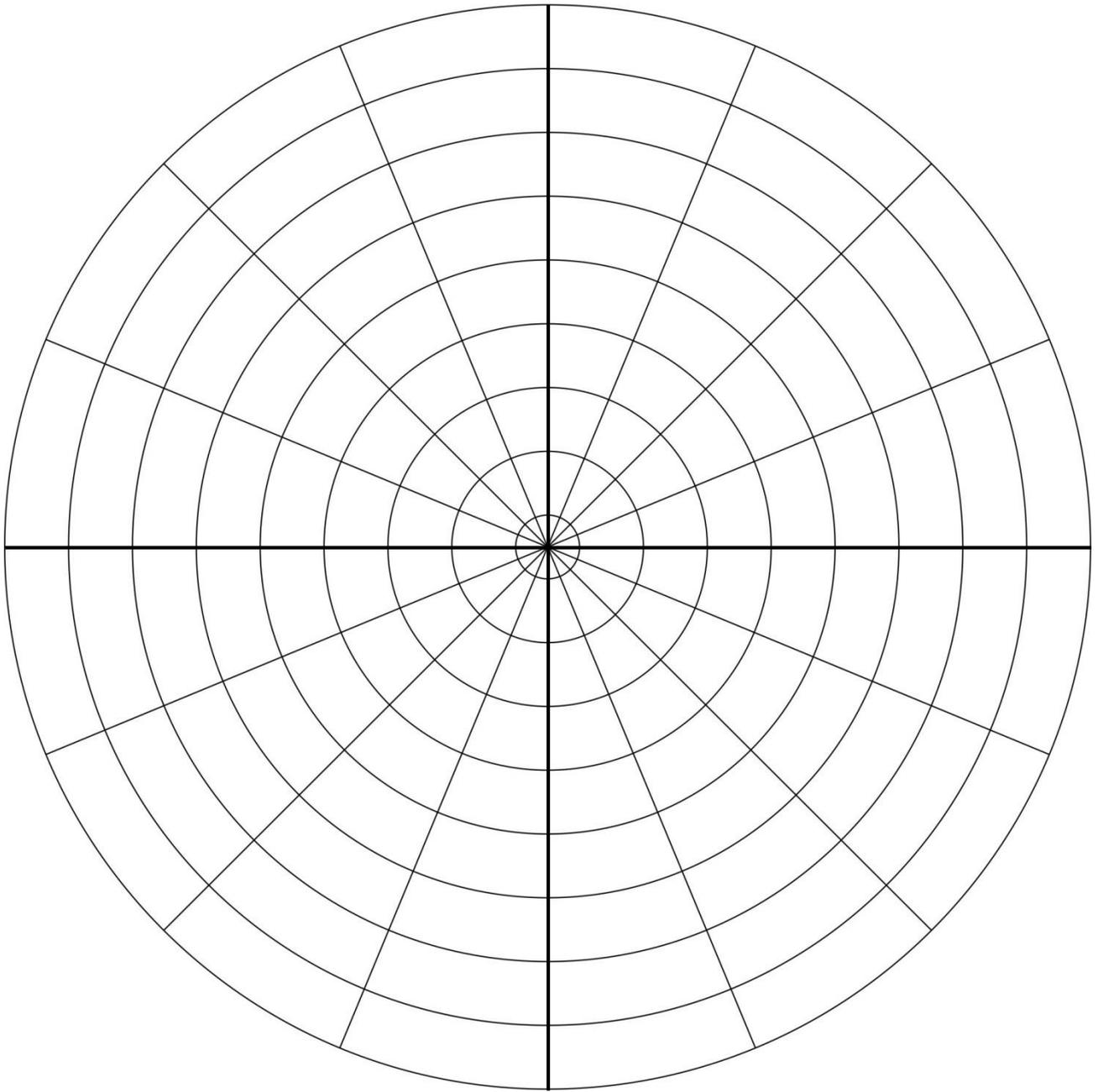


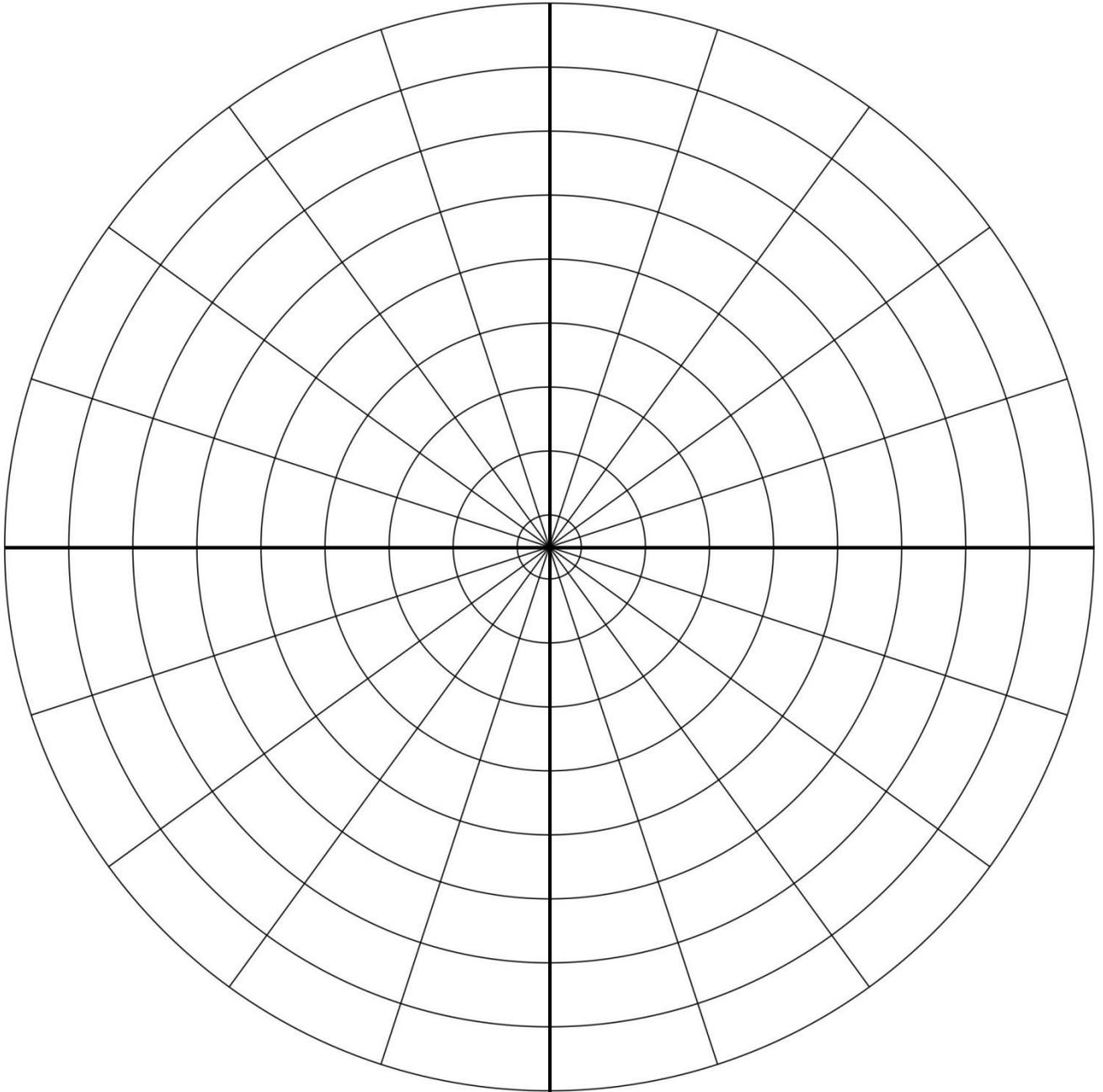


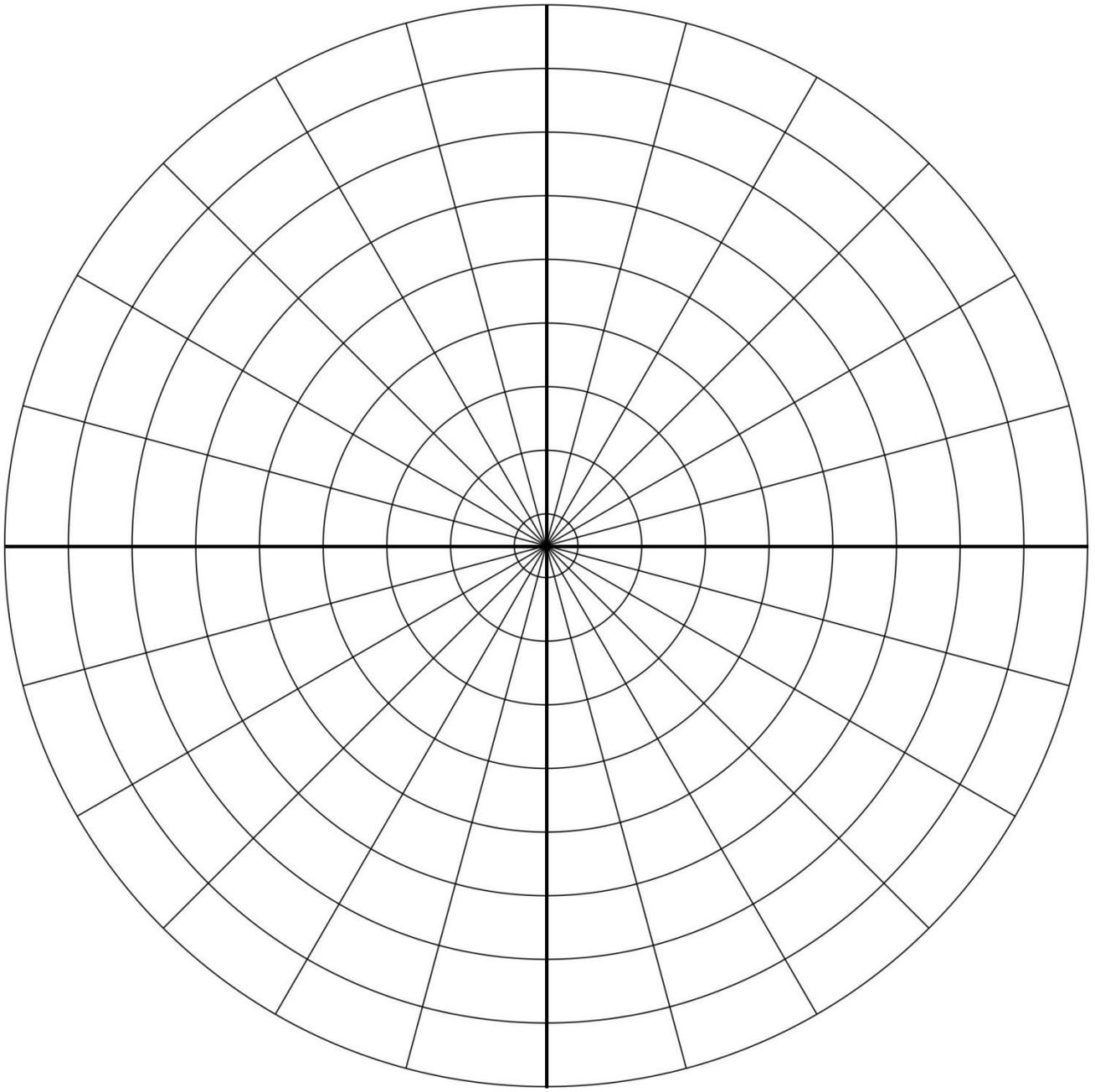












Mandalas chamaniques

"Les Alliés"

VOLUME 1

Autres mandalas chamaniques

Les 4 directions

Cercles de vie

Arbres de vie

Les alliés

Mondes intérieurs

Mandalas ouverture

Les 7 directions

Catherine Keller

Sur les chemins de Mélodie - Terre

www.melodie-terre.com