

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

1- Le MANDALA : Un support à la méditation.



Mandala signifie littéralement "cercle" mais il désigne plus largement un objet support à la méditation et à la concentration composé de cercles et de formes diverses. Diagramme cosmique peint sur une toile ou composé de sable coloré, le mandala constitue parfois aussi un motif architectural.

Mandala veut aussi bien dire cercle que centre ; autour d'un point central de repos sont apportés des formes et des motifs.

Les mandalas sont en général formés de triangles, de carrés et de cercles imbriqués qui, d'une part véhiculent des contenus conscients à la signification connue et qui, d'autre part, interpellent directement les structures psychiques inconscientes.

Les mandalas peuvent être considérées comme des reproductions spirituelles de l'ordre du monde et on les associe souvent dans ce sens aux quatre points cardinaux. Comme dans le cas du labyrinthe avec lequel on a parfois noté une certaine parenté, c'est le centre du mandala qui attire le regard.

Dessiner, remplir ou colorier un mandala permet de se détendre, d'améliorer sa concentration... Les mandalas peuvent être considérés comme des « soins pour l'âme », ils permettent de découvrir une créativité propre à chacun, de se découvrir soi-même dans sa réalité environnante, de surmonter le stress plus facilement, de se tranquilliser, de gagner de la confiance et de l'assurance.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

2- Le Mandala au cœur des cultures.

Bouddhiste, celte, maya, catholique ou musulmane, les mandalas ont été utilisés dans de nombreuses cultures et religions.

Peints sur bois ou sur toile, ou faits de poudres colorées, de bois, de métal, d'argile, de beurre : ce sont à la fois des dessins à la géométrie élaborée et des reproductions spirituelles de l'ordre du monde. Riche de symboles, il est aussi, dans certaines cultures, le paysage de notre nature profonde. Organisé autour des quatre points cardinaux, un mandala est une carte de l'organisation concentrique de l'univers ; si le pourtour d'un cercle se définit dans le temps et l'espace, le milieu échappe à toute représentation.

Dans la culture bouddhiste il est une sorte de cercle sacré, il est associé à des exercices de visualisation ; support au méditant, il est une représentation pure de notre nature profonde. Ces œuvres éphémères tracées avec du sable coloré, n'avaient pour seul but que la pratique la méditation. Leur réalisation, longue et complexe, favorisait la concentration nécessaire à ce cheminement intérieur. Durant la contemplation d'un mandala, un méditant cherche à créer des images mentales de Bouddha et des bodhisattva. Le mandala le conduit vers son centre, sur le chemin de l'éveil.

Dans le bouddhisme tibétain, ce milieu aux limites incertaines représente le commencement et la fin de tout ce qui est. [En tibétain, mandala se dit "kyil-khor", association de mots que certains traduisent par centre-périphérie.]

Il a été noté que sans en avoir le nom, le mandala existait dans la tradition chrétienne, de même que dans certaines représentation des Indiens d'Amérique du Nord (Navajos).

En tant qu'objets de méditation au sens propre, les représentations des mandalas portent en Inde le nom de Yantras.

3- Les travaux de Marie PRE

Depuis 10 ans, les publications à propos du coloriage des formes centrées prolifèrent. Marie PRE préfère les nommer « dessins centrés » pour éviter toute confusion avec les traditions spirituelles de l'orient.

On sait maintenant que l'utilisation graphique de ces "formes", agissant sur l'équilibre cérébral, peut permettre, à condition de suivre quelques règles simples, de calmer un enfant agité, d'améliorer l'état dépressif d'un adulte, d'aider à passer un cap difficile, de retrouver un dynamisme oublié.

3.1 : Une activité dynamisante

La **forme centrée** est présente dans toutes les cultures. Elle peut être "mandala" dans les traditions orientales, "roue de médecine" chez les Amérindiens ou "rosace" dans la culture européenne. C'est une image clairement structurée, comportant **un centre** et **une périphérie**. Elle est présente partout autour de nous, dans la nature comme dans les arts. Notre monde en effervescence la redécouvre par nécessité de **recentrage**.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

Dans toutes les traditions cette forme fait appel à la concentration et à l'intériorisation : le cercle et le point nous renvoient symboliquement à la structure même de la vie macrocosmique et microcosmique. A l'image de la cellule cette forme semble porter « l'in-formation » de l'Unité au cœur de la diversité.

3.2 : Observation de terrain et recherche.

Les propos de Marie PRE sont d'une autre nature.

Tout au long des vingt dernières années, elle a pu observer, face à un public varié, combien cette expression graphique centrée, induit une sorte de restructuration spontanée de la personne. Une vision pédagogique des niveaux fonctionnels du cerveau fournit des explications plausibles sur l'impact positif de cette activité, la remise en équilibre intérieur et l'ouverture qui en découle.

3.3 : De l'observation de terrain aux travaux de Yung.

Après un long cheminement, des rencontres et de la collaboration avec de nombreuses personnes, Marie PRE constate l'impact indéniable de ce type d'images et vérifie ses hypothèses : une certaine pratique guidée de cet « outil » aide à accéder non seulement à un meilleur équilibre, mais à une plus grande conscience de soi et de ses capacités.

C'est un remarquable outil d'auto-investigation utile à chaque étape de l'évolution personnelle.

Ses propos, initialement pédagogique, lui ont permis de s'interroger sur les mécanismes internes à l'œuvre dans cette activité. Elle a constaté que l'impact visuel de cette **forme-cible** générait, chez la plupart, des prises de conscience spontanées, comme si une dynamique interne était puissamment sollicitée.

Elle rend compte d'observations et du fait que cet « appel » vers plus d'autonomie et de liberté se manifeste spontanément dès le début du travail.

Ce que nous montre cette expérience c'est le rôle prioritaire des fonctions intuitives et artistiques pour l'accès à la conscience de soi et l'ouverture aux autres. Les mots ne peuvent prendre sens qu'ensuite, dans un contexte individualisé, s'appuyant sur le vécu et les représentations propres à chacun. Une véritable stratégie de l'intelligence se cache au cœur de cette observation.

Dans un de ses albums pédagogiques, l'album "**Mandala outil de croissance**", Marie PRE partage ses compréhensions de ces mécanismes vitaux.

Leurs implications éducatives, pour une vision renouvelée de l'éducation, s'adressant à la dynamique personnelle plutôt qu'aux mécanismes imposés, lui semblent indispensables à intégrer pour un avenir commun car, loin de flatter l'individualisme, elles redonnent place au sujet, au projet et à la responsabilité personnelle dans le collectif.

Elle témoigne de la puissance thérapeutique spontanée de cette pratique qui s'est imposée à elle dès le début de son « périple ». Prenant la personne là où elle en est de son histoire, l'expression graphique dans cette forme centrée réveille, de façon parfois stupéfiante, la conscience de l'identité autonome, faisant émerger naturellement les mémoires actives qui l'ont jusqu'alors entravée.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

Pour Marie PRE, cette pratique (moyen simple d'accès à plus d'indépendance et de responsabilité, à plus de compréhension des mécanismes de la vie) peut apparaître comme l'amorce naturelle d'un travail thérapeutique accompagné.

Illustre prédécesseur, le grand psychanalyste C.G. Jung avait, depuis longtemps, en solitaire, expérimenté le pouvoir de cette forme avec ses patients et a pu en observer l'étonnante puissance. Il semble qu'actuellement, le public soit appelé à bénéficier de la profondeur de ses recherches pionnières.

Selon C.G.Jung (1875-1961), par la contemplation et la concentration, le mandala a pour fonction d'attirer intuitivement l'attention sur certains éléments spirituels afin de favoriser leur intégration consciente dans la personnalité.

Jung avait relevé que l'inconscient dans ses périodes de trouble, peut produire spontanément des mandalas. Pour lui, le mandala symbolise, après la traversée de phases chaotiques, la descente et le mouvement de la psyché vers le noyau spirituel de l'être, vers le Soi, aboutissant à la réconciliation intérieure et à une nouvelle intégrité de l'être.

« L'essentiel est que le mandala opère, qu'il agisse sur les ingrédients subtils de la conscience! On dit que les adeptes les plus aboutis n'ont besoin, pour méditer, ni de couleurs, ni de poudres ; d'aucunes matière sinon de la texture, adamantine certes, de l'esprit. Leurs mandalas sont des visions, des bâtisses intérieures que seule l'intensité de leur concentration colore. »¹

4- LES SYMBOLES PRESENTS DANS LES MANDALAS^{2 3 4}

A l'image de Bouddha qui aimait à s'exprimer par paraboles, le bouddhisme a très tôt utilisé les représentations symboliques, qu'elles soient artistiques ou culturelles. En dépit de la constante évolution de la doctrine, certains symboles, tels que le mandala, la roue de la loi ou le lotus, sont demeurés invariables, comme s'ils contenaient en condensé les lignes de force du bouddhisme. En Orient, selon le degré d'initiation auquel on se trouve, le centre du mandala contient différents symboles.

¹ CROSSMAN Sylvie, Tibet, la roue du temps : pratique du mandalas. Editions actes sud.

² CAZENAVE Michel (Dir.), Encyclopédie des symboles. Poche 1999.

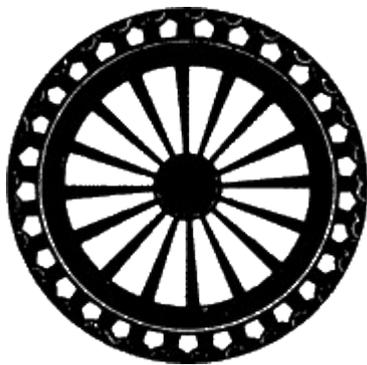
³ CAZENAVE Michel (Dir.), Encyclopédie des symboles. Poche 1999.

⁴ MANDALA Patrick, Le voyage au centre de soi ou le symbolisme des mandalas. Editions Guy TREDANIEL, 1999.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.



Le labyrinthe symbolise, dans un espace restreint, le long et difficile chemin de l'initiation. D'une façon générale, le labyrinthe représente le voyage psychique et spirituel que l'homme doit accomplir à l'intérieur de lui-même, à travers les épreuves et tous les motifs d'égarement, afin de trouver son propre centre, l'image de son Soi. Alors, le cœur du labyrinthe est souvent vide, de sorte que le centre est à la fois la plénitude et le vide.



La roue

La roue est l'emblème de la doctrine bouddhique. Rien ni personne ne peut prétendre se situer en dehors de cette roue, communément appelée "roue de la loi" ou "roue du savoir".

"L'espèce humaine est l'une des dents de cette roue " dira le dalaï-lama.

Tandis que le cercle est considéré à l'origine comme statique, les rayons de la roue, en lui permettant de tourner, lui confert une valeur symbolique dynamique comparable à celle du cycle du devenir. Elle symbolise plus largement l'ensemble du cosmos et de ses développements cycliques. Sa circonférence extérieure est le signe du monde manifesté qui ne cesse de "rouler", c'est-à-dire de se transformer sans arrêt, tandis que son moyeu est le centre à partir duquel s'est développé la manifestation.

Dans ce centre de la roue se tient, selon le bouddhisme, le Chakravarti, "celui qui fait tourner la roue", c'est-à-dire le Bouddha entré au nirvana. Symbole de la perfection, elle est composée de huit rayons, correspondants, d'une part aux 8 voies que l'on peut emprunter conduisant à l'éveil et, d'autre part aux 8 directions qui sont celles de la rose des vents. Mise en mouvement par le premier sermon de Bouddha, la roue de la loi libère l'être humain de l'épreuve de la souffrance.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.



L'arbre

Élément essentiel de l'iconographie bouddhique, l'arbre accompagne deux moments essentiels de la vie de Bouddha.

Sous un figuier, il a la révélation de la véritable nature de la souffrance terrestre et des moyens de la combattre. Cinquante années plus tard, alors que Bouddha accède au nirvana, l'arbre au pied duquel il est allongé, se met à frémir.

Emblème de l'illumination spirituelle, l'arbre a été parfois symbolisé sous la forme d'un parasol. Avec ses racines plantées dans la terre et ses branches dirigées vers le ciel, l'arbre incarne au même titre que l'homme "l'être des deux mondes" et la création qui unit le bas et le haut. Il faut aussi signaler le symbole particulier de l'arbre inversé qui pointe ses racines vers le ciel et déploie sa ramure sur la terre, que l'on trouve dans les plus vieux textes de l'Inde. L'arbre indique dans ce cas l'origine céleste de l'homme et l'invite en se libérant de ses attaches terrestres, à redécouvrir en lui, derrière le voile de l'illusion, ce ciel intérieur.



Le lotus

Dans les pays du sud de la Méditerranée comme en Asie, le lotus a une valeur égale à celle de la rose ou du lys en Europe.

Selon la mythologie hindoue, le créateur du monde, Brahma, était né d'une fleur de lotus, qui avait elle-même poussé sur le nombril de Vishnou alors que celui-ci dormait sur l'eau. Le maître qui a introduit le bouddhisme au Tibet (VIII^e siècle) porte le nom de Padmasambhava, "celui qui naquit du Lotus".

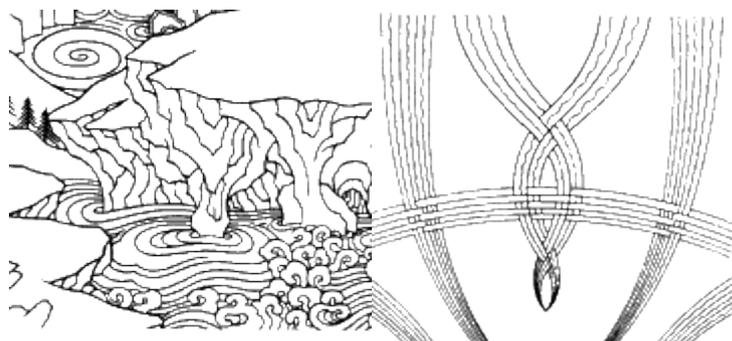
Selon la légende, à chaque pas que Bouddha faisait lorsqu'il était enfant, une fleur de lotus surgissait à ses pieds. Outre le pouvoir de création et la compassion, le lotus symbolise la connaissance qui, au

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

fur et à mesure des réincarnations, permet d'atteindre le Nirvana. Dans la tradition bouddhique, cette plante est un symbole de l'aspiration à la pureté.

De même que le lotus prend racine dans le limon et s'épanouit au soleil, tout être humain peut accéder à l'éveil, quelle que soit sa condition.

Dans la pratique du yoga, la maîtrise et la régulation des courants d'énergie corporelle qui nous irriguent est comparée à l'éclosion d'une fleur de lotus sur le sommet de la tête. On peut aussi donner une interprétation psychanalytique des pratiques du tantrisme, en considérant qu'il s'agit de la vision spirituelle d'une union sexuelle entre la fleur et l'énergie masculine.



L'eau et la lumière

En hommage à Bouddha, lumière infinie, les fidèles déposent des bougies sur les autels. La lumière est à la fois le chemin et le terme du chemin, celle qui éclaire notre vision du monde et la réelle nature de l'éveil.

Egalement objet d'offrandes, l'eau symbolise l'attente de la guérison et de la satisfaction des vœux. Dans le bouddhisme Zen, elle est support et symbole de la méditation: la pureté et la sérénité auxquelles l'eau permet d'accéder sont souvent illustrées par un lac immobile.



Le lion

Né dans un contexte rural, le bouddhisme ne pouvait manquer de faire référence à des images animalières. Le lion, symbole de la puissance, a ainsi été longtemps associé aux différentes images de Bouddha, sous forme de trône. Par la suite, il devient la monture réservée de certaines divinités bouddhiques.

Au Japon, connu sous le nom de chien de Bouddha, le lion a souvent pour fonction de garder l'entrée des temples. L'astrologie lie la constellation du lion au soleil.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

Cette assimilation se fonde en premier lieu sur la force de l'animal, sur la couleur brun-roux de son pelage, et enfin sur la crinière du lion, qui semble rayonner. Selon E. AEPPLI, quand le lion apparaît dans un rêve « *en dressant son imposante tête animale et masculine, il impressionne à ce point le rêveur que ce dernier prend conscience de porter en lui une pulsion d'une grande violence et longtemps refoulée qui, sous la forme d'une énergie sauvage et débridée ne demande à présent qu'à se manifester. Cette énergie une fois libérée, il sera en mesure de contrôler ses pulsions* »

Les nagas

On constate que, dans de nombreuses cultures, le serpent symbolise les enfers ou le royaume des morts, probablement à cause de son mode de vie caché dans les replis de la terre, mais aussi en raison de sa faculté apparente à se rajeunir lors de la mue qui introduit l'idée de renaissance. Animaux privilégiés de la mythologie indienne en tant que "gardien des trésors de la terre" et objets d'une véritable vénération, les naga, à mi-chemin du dragon et du serpent, sont très vite intégrés dans la religion bouddhique. Ils servent aussi d'ornementation pour symboliser le passage d'un lieu à un autre.

Les chapelets et les moulins

Le mala et le moulin à prières accompagnent nombre de bouddhistes dans leurs dévotions. Composé de 108 perles, le mala permet au fidèle de compter le nombre de fois où il prononce le nom de Bouddha ou une syllabe sacrée comme les mantras. Le moulin à prières contient une bande de papier sur laquelle sont imprimés les mantras que le fidèle répète inlassablement, à chaque tour du manche. Le moulin à prières est surtout utilisé au Tibet.

5- SIGNIFICATION DES COULEURS ⁵

 Rouge

Important pour nos ancêtres parce qu'il symbolisait la vie. Il exprime la joie, la santé, le triomphe. Dans l'esprit des iconographes du Moyen – Age, le ROUGE vif représente l'incandescence, l'activité. Pour les hébreux, le ROUGE est employé dans une série d'expressions dérivées du mot " dam " qui signifie sang. Or, dans la pensée hébraïque, le sang signifie la Vie. En Inde, Brahma, le créateur du monde, était représenté en rouge.

En Grèce, le ROUGE symbolisait l'amour régénérateur. Dans l'art Chrétien, le ROUGE symbolise le St Esprit sous la forme du feu, chargé du pouvoir de régénération et de purification. Les vêtements rouges portés par le pape le Vendredi Saint rappellent l'Amour du Christ pour l'humanité. La couleur ROUGE du sang et de la flamme représente et le combat et Mars le dieu du combat. Trop vif, le ROUGE reste le symbole du feu mais d'un feu ravageur. Il est signe de colère.

⁵ SMEDT E., L'univers des mandalas. Edition Retz, 1991.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

ORANGE

Active et tonifiante l'ORANGE éveille les sens, ravive les émotions et provoque une sensation de bien-être et de bonne humeur. Dans l'art religieux, l'ORANGE symbolise la révélation de l'Amour Universel.

Le langage symbolique chrétien emploie le safran ou l'orangé pour représenter la divinité illuminant l'esprit des fidèles; A l'époque médiévale, les jeunes épousées de France revêtaient une robe vermeille.

Les moines bouddhistes portent une robe safranée, et les chevaliers du St Esprit une croix en velours ORANGE.

L'ORANGE est la couleur des Epicuriens. Il s'associe au plaisir du bien concret du goût de vivre. Il éveille les sensations du corps. Priorité est alors donnée aux plaisirs de la table, au corps, à toutes les sensations fortes.

JAUNE

Symbolise la lumière spirituelle. Il évoque le miel. Isaïe nous dit : " Celui qui viendra pour repousser le mal et instaurer le bien mangera du miel et du beurre". Etant d'essence divine, le JAUNE d'or devient sur Terre l'attribut des princes et des rois qui proclament l'origine sacrée de leur pouvoir. En Chine, le JAUNE est la couleur des empereurs.

Le JAUNE peut aussi mener à l'égoïsme, à l'orgueil et à la présomption où l'amour est oublié. Le JAUNE est la couleur du soleil. Il est devenu l'attribut des divinités solaires, telles qu'Apollon, le dieu égyptien R et les dieux du soleil chez les Incas et les Aztèques. Dans la mythologie égyptienne, la chaleur et les rayons pénétrant du soleil passaient pour être le sperme d'or du dieu R.

Pour les indiens Cherokees, le JAUNE est associé au feu sacré de l'actualisation, au pouvoir de l'homme d'actualiser l'intuition du créateur par ses justes efforts.

VERT

Symbole des œuvres accomplies pour la régénération de l'âme et par extension de la charité. En Inde, le VERT est la couleur du dieu Ganesha, cousin de l'Hermès grec, rattaché à la sphère de la création.

Enveloppant, calmant, rafraîchissant, tonifiant, le VERT est la couleur des apothicaires et celle de la toge des médecins au Moyen-Age. L'emblème de l'éternité et des renaissances, le scarabée égyptien, signifiait, aussi quand il était vert, la régénération nécessaire pour naître à la vie spirituelle. Les vêtements sacerdotaux qu'endossent les prêtres chrétiens entre le 3ème dimanche après la Pentecôte et l'Avent sont tissés en VERT pour rappeler la vie de la Grèce par la résurrection du " Fils".

BLEU

Dans le langage sacré égyptien, le BLEU symbolise l'Immortalité ; En Grèce, les prêtres de Chronos, maîtres du Temps, étaient vêtus de bleu.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

Le BLEU apaise, calme profondément. Il est un des attributs de Jupiter et de Junon, le dieu et la déesse du Ciel chez les Romains. Les premiers chrétiens avaient choisi le BLEU pour symboliser Dieu le père. L'église chrétienne d'aujourd'hui l'utilise le plus souvent comme la couleur de la Vierge. Dans l'art religieux, il est coutumier de représenter la Vierge portant des vêtements de diverses nuances de bleu. Le BLEU, en tant que symbole de l'eau, nettoie, nourrit et rafraîchit. Elle transforme les substances en les dissolvant. L'eau sert à sanctifier et à consacrer la vie du baptisé.

VIOLET

L'utilisation du VIOLET pour désigner l'autorité est passée dans l'église chrétienne car il est la couleur portée par les évêques. Le VIOLET était la marque du deuil à la cour de France et c'était aussi la couleur des draps posés sur le cercueil lors des cérémonies mortuaires. Symbole de spiritualité, dans le christianisme le VIOLET signifie le mariage en Jésus-Christ de l'Homme avec l'Esprit céleste. Le Vendredi Saint, le chœur des églises est drapé de violet. Sur les monuments symboliques du moyen – Age, Jésus Christ porte la robe violette pendant la Passion, signifiant qu'il a totalement assumé son incarnation et que par son sacrifice, le fils de l'homme réintègre l'Esprit céleste, impérissable.

NOIR

L'antithèse du blanc. Couleur du deuil en Occident, le NOIR est à l'origine, le symbole de la fécondité, couleur des déesses de la fertilité et des vierges noires. Représentant le monde souterrain, le NOIR correspond au ventre de la terre où s'opère la régénération du monde. Souvent symbole d'obscurité et d'impureté, il devient alors celui de la non manifestation et de la virginité primordiale. Obscurité des origines, il précède la création dans toutes les religions. Tout comme l'hiver appelle le printemps, le NOIR évoque la promesse d'une vie renouvelée.

Blanc

La couleur de l'unité, de la pureté. En Inde, le BLANC est associé aux rites funéraires; dans un grand nombre de pays d'Asie, les couronnes funéraires sont blanches ainsi que les fleurs données en offrande aux maîtres réincarnés. Dans le rituel chrétien les enfants sont conduits en terre sous un suaire BLANC, orné de fleurs blanches. C'est la couleur de la pureté marquant que rien, n'a été accompli: tel est le sens initial de la blancheur virginale de la robe des communiantes et celle de la fiancée qui va vers ses épousailles. Sur le drapeau du Vatican, le BLANC est associé à l'or représentant le règne de Dieu sur la Terre.

OR

Représente la lumière solaire en tant que symbole de la lumière manifestée. Les icônes du Bouddha sont dorées, signe de l'éveil et de l'absolue perfection. L'OR exprime la connaissance. On parle aussi de l'âge d'OR qui constitue la perfection.

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.

Dans l'alchimie, on transmute le plomb en OR, symbolisant la transformation de l'humain en divin par la conscience de Dieu. L'OR est le métal des rois et des empereurs, non seulement en Occident mais dans tout le reste du monde. Il évoque le Soleil et toute sa symbolique: fécondité, richesse, domination rayonnement; centre de chaleur, amour, don; foyer de lumière et de connaissance.

6- SIGNIFICATION DES FORMES

Le CERCLE

Symbole du ciel, et du temps. Le cercle, combiné au carré, évoque le mouvement, le changement. Figure de protection, le cercle est la ceinture de défense qui entoure les villes. Dans les icônes chrétiennes, le cercle représente l'éternité. Le cercle représente l'univers, le cosmos.

Le CARRE

Est le symbole de la terre par opposition au ciel. Il est symbole de stabilité, de quelque chose qui repose bien.

Le TRIANGLE

Notion d'union et d'harmonie. Chez les hébreux, le triangle est symbole de perfection.

L'ETOILE

Elle est source de lumière, et elle a toujours guidé l'homme. L'étoile polaire qui indique le Nord donne ainsi l'axe de la galaxie, autour duquel tourne le firmament. C'est par rapport à elle que se définissent la position des étoiles, celle des navigateurs etc.

Bibliographie et références:

- MANDALA Patrick, Le voyage au centre de soi ou le symbolisme des mandalas. Editions Guy TREDANIEL, 1999.
- OWUSU Heike, Mandalas du monde. Editions le courrier du livre.
- HOLITZKA Klaus, Mandalas celtés. Editions le courrier du livre.
- CROSSMAN Sylvie, Tibet, la roue du temps : pratique du mandala. Editions actes sud.
- CAZENAVE Michel (Dir.), Encyclopédie des symboles. Poche 1999.
- JACKSON D. et J., La peinture tibétaine. Peuple du monde, 2000.
- DAHLKE Rudiger, Mandalas : comment retrouver le divin en soi. Editions Dangles, Coll. « Horizons spirituels », Paris 2005.
- SMEDT E., L'univers des mandalas. Edition Retz, 1991.
- www.mariepre.net

Introduction à l'utilisation des Mandalas dans l'accompagnement.