

MINI-ATELIER

Coloriez votre propre yantra

LE COLORIAGE EST UNE ACTIVITÉ APAISANTE, QUI PEUT MÊME DEVENIR UNE FORME DE MÉDITATION LORSQU'IL S'AGIT DE COLORIER UN YANTRA, À FORTE CHARGE SYMBOLIQUE. RÉCITEZ LE MANTRA QUI L'ACCOMPAGNE POUR DEMANDER LA BÉNÉDICTION DE GANESH, LE DIEU HINDOU DE LA SAGESSE. MELISSA FORBES, PROFESSEURE DE YOGA ET SPÉCIALISTE DES YANTRAS, VOUS EXPLIQUE TOUT.

Vous avez parfois du mal à rester concentré quand vous méditez ? Alors, coloriez un yantra : il s'agit d'une forme géométrique colorée porteuse d'une énergie spirituelle. Chaque yantra symbolise une planète ou un dieu, et possède une qualité dont vous pouvez faire usage au quotidien. Colorier un yantra en récitant un mantra apaise et aide à se concentrer. Le yantra utilisé dans ce mini-atelier correspond à Ganesh, le dieu hindou. Ce dieu à tête d'éléphant élimine les obstacles qui se présentent à vous et vous aide dans vos nouveaux projets. Besoin d'un boost d'énergie et d'un peu d'aide pour surmonter les nouveaux défis qui se présentent à vous ? Coloriez le yantra de Ganesh et récitez son mantra pour ressentir l'énergie de ce dieu, source de détente et de courage.

Les fascinants bienfaits du yantra

Un yantra est un diagramme visuel représentant la lumière ou les motifs énergétiques d'une divinité. La symbolique, les formes géométriques et les couleurs d'un yantra activent l'hémisphère cérébral droit, tandis que la récitation du mantra active l'hémisphère cérébral gauche. Cette combinaison procure de l'énergie à un niveau élevé, exaltant ainsi le silence intérieur. Le processus de dessin et de coloriage aide l'esprit à se concentrer, car il exige de l'attention, de la patience et de la discipline.

L'histoire de Ganesh

Ganesh est le deuxième fils de Shiva, dieu de la destruction, et sa femme Parvati. Il est connu pour sa tête d'éléphant.

De nombreuses histoires en expliquent l'origine. Dans l'une d'elles, Parvati le crée en utilisant la boue qu'elle lave de son corps. Elle façonne le corps d'un homme et lui donne vie en l'arrosant d'eau du Gange. Puis elle pose cet être, son fils, devant la porte de sa salle de bain, pour en garder l'entrée. Lorsque Shiva essaie d'y pénétrer, Ganesh l'en empêche. Shiva se met en colère et lui coupe la tête. Lorsque Parvati retrouve le corps sans vie de son fils, elle devient folle de chagrin. Pris de remords, Shiva envoie quelqu'un lui trouver une nouvelle tête. La première créature qu'il croise étant un éléphant, c'est sa tête qui est plantée sur les épaules de Ganesh.



La symbolique de Ganesh :

Grandes oreilles : afin qu'il puisse bien entendre ceux qui l'appellent à l'aide.

Grande tête : elle montre qu'il parle peu et écoute beaucoup.

Défense cassée : représente le fait de conserver ce qui est bon, et de jeter ce dont on n'a pas besoin.

Petits yeux : représentent la concentration.

Gros ventre : lui permet d'ingérer et de digérer tout ce que la vie contient de bien et de mal.

Le nom Ganesh signifie "seigneur de tous les êtres". C'est pourquoi on l'invoque souvent quand on entame un nouveau projet – un voyage, par exemple – afin d'éliminer tous les obstacles qui empêcheraient sa réussite.

Le yantra de Ganesh est conçu pour créer l'harmonie dans notre vie. C'est ce que symbolise la couleur verte, celle de l'harmonie. Quant à l'équilibre, c'est le rouge, complémentaire, et couleur de la vie, qui le représente. L'étoile intérieure est jaune, symbole d'immortalité. Enfin, le bindu doré situé au centre représente Ganesh lui-même.



Comment réciter un mantra pour Ganesh

Le mot *mantra* vient du sanskrit et signifie "suggestion" ou "conseil". La récitation d'un mantra active l'hémisphère gauche du cerveau, faisant émerger des émotions agréables. Le motif sonore du mantra provoque un état de méditation profonde. Les *bija mantras* sont des sons monosyllabiques que l'on ajoute au début ou à la fin d'un mantra pour lui donner encore plus de puissance. Le bija de Ganesh ? *Gang* ou *Ga*. Voici comment réciter le mantra : tournez votre attention vers votre souffle, et respirez plusieurs fois profondément. Ensuite, récitez le mantra suivant, à voix haute ou dans votre tête : « OM GANG GANAPATAYE NAMAHA – OM. »

À VOUS DE JOUER !



Le vert représente l'harmonie, le rouge l'équilibre, le jaune l'immortalité et le bindu doré Ganesh lui-même.

Les formes du yantra

Dans un yantra, toutes les formes s'agencent autour d'un point central de façon à ce que l'attention soit attirée vers le centre. Cela apaise les esprits dissipés.

Le contour (bhupura) : les quatre rectangles, sources de solidité et d'ancrage, font en sorte que le regard soit attiré vers le centre du yantra.

Cercle : le cercle est symbole d'infini, de changement positif, de liberté absolue et de vide. Les feuilles en forme de cœur symbolisent la nature : feu, eau, terre, air, éther, lumière (sattva), énergie (rajas) et matière (tamas).

Triangle : le triangle orienté vers le bas représente l'énergie féminine et l'eau. Le triangle orienté vers le haut représente l'énergie masculine et le feu. L'étoile à six branches, elle, représente l'union de ces deux énergies.

Bindu : votre attention se concentre sur ce point situé au centre du yantra. Son champ représente l'infini potentiel... ou, justement, le vide total. En vous concentrant dessus, vous ressentez un bonheur pur.

À vos feutres !

Coloriez toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, de l'extérieur vers l'intérieur. Commencez par dire le mantra puis lancez-vous tout en continuant à le réciter, dans l'ordre suivant :

- 1 Coloriez, dans le sens des aiguilles d'une montre, la ligne extérieure du contour en doré. Puis la ligne intérieure du contour en jaune.
- 2 Coloriez l'intérieur du bhupura en vert (viridien pour les connaisseurs). Toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, de l'extérieur vers l'intérieur.
- 3 Coloriez le contour du cercle extérieur en doré.
- 4 Coloriez l'espace entre le cercle et les feuilles en argenté.
- 5 Coloriez les feuilles en forme de cœur en rouge (vermillon).
- 6 La section triangulaire entre les feuilles et le cercle est à colorier en rouge foncé.
- 7 Coloriez le contour du cercle intérieur en doré.
- 8 Coloriez l'espace entre le cercle et le triangle en blanc.
- 9 Coloriez le contour du triangle en rouge, ainsi que le contour de l'étoile.
- 10 Coloriez l'espace entre le triangle et l'étoile en orange.
- 11 Coloriez l'intérieur de l'étoile en jaune.
- 12 Enfin, dessinez un point doré au centre du yantra.

Coloriez le yantra avec amour et attention, et il vous le rendra. ★

