

ACHTSAMKEITSRITUAL

Transformationsspirale

Worum geht's?

Rituale sind besondere, nach bestimmten Vorgaben ablaufende, oft feierlich zelebrierte Handlungen mit hohem Symbolgehalt. Oft mit mystischen, schamanischen oder heiligen Zusammenhang.

Wie du dein persönliches Ritual gestaltest, also welche Regeln du dafür verwendest, obliegt ganz dir. Du wirst spüren, was du brauchst und wie du es handhaben möchtest.

Die Spirale als Symbol der Transformation ist weithin bekannt und wird seit vielen Jahrtausenden in den unterschiedlichsten Kulturen zur Unterstützung in Übergangsphasen und ähnlichen verwendet. Sie hat die Kraft Dinge vom Kern her neu zu erschaffen, also zu transformieren. Aus etwas Altem was Neues kraftvolleres zu erschaffen.



Dauer:

sehr individuelle!

Vorbereitung:

Bei der Transformationsspirale geht es darum, dass du möglichst aus Naturmaterialien, eine Spirale baust, die dich in deiner Entwicklung unterstützen soll, oder die dich dabei begleiten kann neue Wege zu beschreiten oder Antworten auf Fragen zu finden.

Das heißt, du suchst dir einen Platz (am besten in der Natur, geht aber auch auf der Fensterbank, oder an einem „heiligen“ Plätzchen in deiner Wohnung) wo du die Spirale bauen möchtest.

Dann suchst du dir Materialien aus der Natur, die für dich eine Bedeutung haben, oder die dir ganz einfach ins Auge springen. Das können Äste, Blumen, Wurzeln, Blätter, Zweige, Wipfel, Steine, Rinden, Moos usw... sein. Bitte reiß nichts wild ab, sondern wenn du einen Teil von einer bestehenden Pflanze verwenden möchtest, dann verbinde dich mit der Pflanze und frag sie um Erlaubnis, du kannst ihr ruhig von deinem Vorhaben erzählen.

Mag sein, dass sich das für dich jetzt komisch anhört...mit Pflanzen sprechen, ich kann dir nur versichern, wenn du von Herzen fragst und dein Herz öffnest, wirst du eine Antwort bekommen.

Wenn du genug Materialien gesammelt hast kannst du schon mit dem Bauen beginnen.



ACHTSAMKEITSRITUAL

Bauen der Transformationsspirale

Gehe beim Bauen am besten so vor, dass du in der Mitte beginnst und dich dann kreisum nach außen vorarbeitest. Verwende die Materialien so, wie es für dich passt und für dich stimmig ist.

Achte schon beim Bauen oder besser schon beim Sammeln auf deine Gedanken, richte deine Gedanken positiv aus und lass sie um dein Thema kreisen, so dass die bestmögliche Lösung (oder was immer du brauchst) zum höchsten Wohle für dich und das Große Ganze zu dir kommen darf...

Du kannst auch innerlich eine Art Gebet sprechen, oder dir visualisieren, was du gerne haben möchtest, oder wie dein Ergebnis aussehen sollte...

Du entscheidest natürlich wie groß die Spirale sein soll. Sie kann ganz klein aus vielen Kieselsteine, oder richtig groß sein, so dass du in sie hineingehen kannst. Du kannst auch einmal mit einer kleinen beginnen und einfach mal schauen was passiert ;)

Wenn du eine große baust, kannst du nach dem Fertigstellen in sie hineingehen und nochmal bewusst um die Transformation deines Themas bitten. Möglicherweise ändern sich deine Gedanken schon beim Rausgehen bzw. könnten sich schon erste Lösungsansätze zeigen, wundere dich nicht wenn es so sein sollte ;)

Wie lange du sie nun liegen lässt obliegt auch ganz dir.

Wenn du eine große baust, die länger liegen bleibt, dann kannst du sie auch immer wieder verwenden, sozusagen als universelle Transformationsquelle. Sollte sie nur für ein Thema sein, dann macht es natürlich Sinn sie achtsam abzubauen und die Materialien wieder der Natur zu übergeben, wenn dein Thema abgeschlossen ist.

Du wirst spüren, wenn du sie nicht mehr brauchst!



WICHTIG

Bitte verwende solche Techniken immer mit der Absicht, dass es zum Wohle des Großen Ganzen ist! Das ist mir persönlich sehr wichtig zu erwähnen. Du kannst vertrauen, dass das Universum, Gott, die Quelle (oder wie auch immer du dazu sagst) genau weiß, was für dich gut ist, gerade wenn es um solche Rituale geht, ist die spirituelle Komponente eine ganz Wesentlich und solche machtvollen Werkzeuge sollen daher achtsam und weise eingesetzt werden.

Viel kraftvolle Transformationsenergie!