

ACHTSAMKEITSRITUAL

Naturmandala

Worum geht's?

Das Gestalten von Naturmandalas ist eine wundervolle Möglichkeit sich kreativ in und mit der Natur zu entfalten und innere Prozesse durch den künstlerischen Ausdruck Raum zu bieten. Du kannst sie vielseitig verwenden, zum Beispiel einfach um Danke zu sagen. Danke für die Natur, die Erde die uns trägt und die Nahrung die sie uns schenkt, oder auch Danke für eine Situation die gut gelaufen ist, oder für einen Menschen der sehr wertvoll in deinem Leben ist.

Dauer:

Sehr individuell, nimm dir auf alle Fälle genug Zeit dafür!

Wann eignet sich die Gestaltung eines Naturmandalas?

- als Symbol wenn du Danke sagen möchtest, für was auch immer
- um deinem Inneren Raum und Platz für Ausdruck zu geben (sollte dich ein Thema beschäftigen, oder deine Gedanken wie wild kreisen, dann kann es sehr heilsam sein, einfach los zu gehen und mit der Natur zu sein, du wirst spüren und merken was dir gut tut und wo und wie du dein Mandala erschaffen möchtest
- aus Freude an der kreativen Entfaltung
- als eine Art bewegte Meditation

Wie geht's?

Wenn du das Gefühl hast ein Naturmandala gestalten zu wollen (warum auch immer), dann geh einfach los und lass dich treiben.

Folge deiner Intuition dabei, das heißt folge den Impulsen die tief aus deinem Inneren aufsteigen.

Der Verstand ist oft recht schnell mit seinen Vorschlägen und meistens sind da auch viele Zweifel dabei und Wertungen.

Wenn ein Impuls aus deinem Inneren kommt ist das hingegen ganz klar und fühlt sich stabiler und fester an, frei von Zweifel und Fragezeichen.



Eine sehr beliebte Form von Naturmandalas sind die bekannten Steinmännchen, die man relativ oft an Wegrändern und Flussufern findet.

Der Kreativität sind hier definitiv keine Grenzen gesetzt. Schön ist es natürlich, wenn du beim Bauen deine Gedanken positiv ausrichtest, oder einfach ohne Gedanken und mit Genuss baust. Lass dich inspirieren von der Natur um dich herum und staune, welches wundervolles Werk du erschaffen wirst <3.

Viel Freude beim Bauen und Erschaffen!

