

Skapa en mandala ute



Skapa en mandala ute

- Plocka organiska föremål
- Plocka stenar / grenar eller annat som du kan skapa en cirkel med. Gör ev ett kors i mitten för de olika väderstrecken (alt rita i jord/sand)
- Öppna heligt utrymme (se instruktion på nästa bild)
- Placera dina tre stenar i mandalan
- Blås in svaren på frågor (se nästa sida) i organiska föremål och placera i din mandala
- Sitt och känn... Betrakta mandalan
- Följ dess rörelse och utveckling kommande vecka
- Låt den tala till dig...
- Stäng och tacka mandalan i några dagar, en vecka eller till nästa träff (koka klart)



Öppna heligt utrymme för din Mandala

Öppna heligt utrymme genom att tyst eller högt välkomna de olika riktningarna och dess element. Orden behöver ej vara exakta utan göt det lätt – välkomna riktningarna och elementen och ge dig möjligheten att KÄNNA att du välkomnar dem mer än att TÄNKA att du säger rätt.

Här är ett förslag:

Jag välkomnar vindarna av SYD och Jordens element

Jag välkomna vindarna av VÄST och Vattnets element

Jag välkomnar vindarna av NORR och Luftens element

Jag välkomnar ÖST och Eldens element

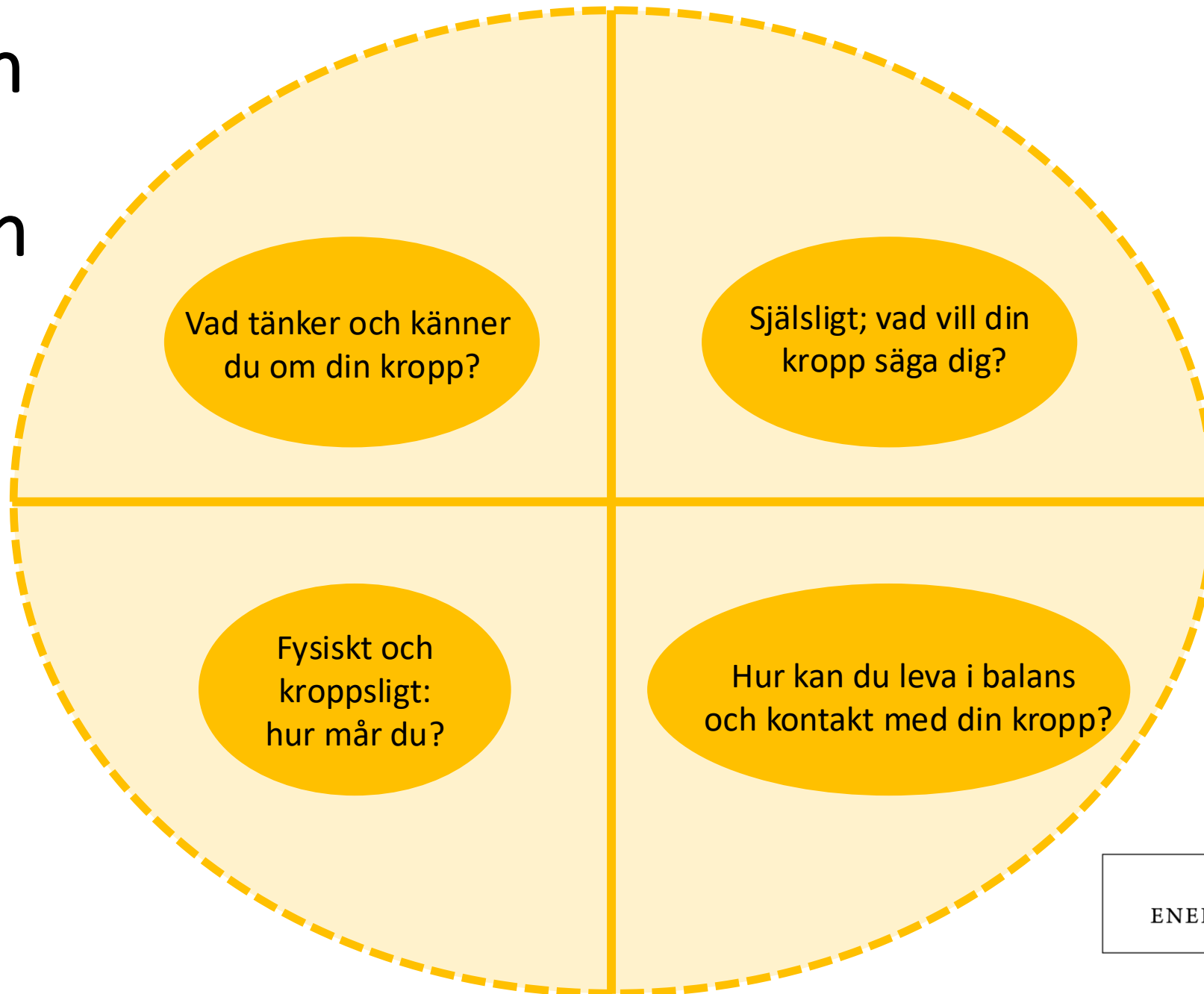
Jag välkomnar Moder Jord och allt nedan

Jag välkomnar Det högsta ljuset, solen, månen och stjärnorna och allt ovan

In i detta heliga utrymme, för att hjälpa mig att hela och läka, så att jag kan vara hela jag, i mitt ljus, leva i kärlek liksom i kontakt med kropp, natur och själ

TACK!

Skapa en Mandala i naturen för din kropp





Besök din mandala

- Besök din mandala gärna dagligen, betrakta den och observera om något skiftat/förändrats
- Känn in om den talar till dig var dag med de förändringar som skett eller inte skett (bejaka det du känner och skriv gärna ner i en bok). Tillåt dig att känna precis det du känner (dvs avstå helt att justera dina spontana känslor, så det är ok att känna t ex besvikelse, tristessatt inget händer liksom allt annat som kan kännas oönskat i denna ceremoni. Poängen är ATT låta det som känns få finnas UTAN att "korrigera" eller bedöma det)
- Känn på de tre stenarna när du är där varje dag, kan du känna någon skillnad på dem dag för dag? Blir de lättare i sin energi? Om de känns lättare så kan du ta upp och ut dem ur din mandala och spara dem som dina JORD stenar. Det kan ta olika lång tid för de tre stenarna att skifta i sin energi / lätthet. Det du känner när du känner på dem är om de är "klara", när de är i process sägs de "koka" och när de är klara (släppt energin till jorden) så är de energimässigt lättare. LITA på din känsla och utforska nyfiket.
- Låt mandalan ligga i minst en vecka eller längre tid. På nästa bild beskriver jag hur du stänger din mandala.
- Det är OK att skapa en ny mandala om den du gjort försvunnit helt OM du känner att du lockas, guidas till det eller vill det. Det finns inga regler utan du följer det som känns rätt för dig.



Stäng din mandala

- Börja med att känna in om det finns något budskap från processen med mandalan som du är menad att ta med dig. Låt jorden och mandalan tala till dig bortom tankar (ok om du alltså inte förstår budskapet med dina tankar).
- TACKA mandalan för visdomen (oavsett vad den uttryck eller inte uttryckt, oavsett om du fått något till dig eller inte).
- Plocka ihop de saker som finns kvar i mandalan och finn sedan (senare) en plats där du kan gräva ner dem i jorden (behöver ej vara på samma plats). Så jorden får ta hand om dem.
- Stäng heligt utrymme (se instruktion på nästa bild) och TACKA
- Lämna platsen så att det inte syns att du har varit där
- Gräv ner de föremål du hade i mandalan på en plats och pynt om du vill platsen eller låt den få bli som osynlig, följ det som känns rätt för dig
- Var öppen för andlig vägledning, budskap och livets sätt att tala med dig kommande veckor. FÖLJ det som kommer till dig. Lyssna på din kropp och själ.



Stäng heligt utrymme för din Mandala

Stäng heligt utrymme genom att tyst eller högt TACKA de olika riktningarna och dess element. Orden behöver ej vara exakta utan gör det lätt – tacka riktningarna och elementen och ge dig möjligheten att KÄNNA att du tackar dem mer än att TÄNKA att du säger rätt.

Här är ett förslag:

*Jag TACKAR vindarna av SYD och Jordens element
Jag TACKAR vindarna av VÄST och Vattnets element
Jag TACKAR vindarna av NORR och Luftens element
Jag TACKAR vindarna av ÖST och Eldens element
Jag TACKAR Moder Jord och allt nedan
Jag TACKAR Det högsta ljuset, solen, månen
och stjärnorna och allt ovan*

För detta heliga utrymme, för hjälpen, helandet och läkningen. Jag tackar min kropp, natur och min själ.

TACK!

SKANDINAVISKA
ENERGIMEDICINSKOLAN

EST. 2018