



Frieden

Friedvolle, freudvolle, erfüllte Stille

Angekommen sein und gleichzeitig Aufbruchstimmung

Fokus auf das WESENTliche und gleichzeitig unendliche Ausdehnung

Alles und nichts zugleich

Natürliche Ordnung

Mandala-Mal-Ritual

Richte dir einen Malplatz ein, an dem du dich wohlfühlst. Du kannst dir z.B. einen guten Tee machen, räuchern oder dich von Heilsteinen begleiten lassen. Stelle dir schöne Blumen auf den Tisch oder vielleicht magst du dir auch intuitiv Musik wählen, die du während des Malens hörst. Sorge dafür, dass du angenehm sitzen kannst und dass du nicht gestört wirst.

Zentriere dich, sei ganz bei dir. Atme einige Male bewusst aus und ein. Dann verbinde dich mit der Erde und verbinde dich mit dem Himmel. Verbinde diese Energien in deiner Mitte und lass sie sich in deinem Energiefeld ausbreiten sodass ihr Eins werdet. Verbinde dich nun mit deinen Stiften und Farben und dem Mandala selbst. Bitte die geistige Welt dich beim Malen zu schützen, zu begleiten und zu führen und dass alles zu deinem besten Wohle geschehen möge. Du kannst dabei auch deine Absicht erklären/deinen Herzenswunsch äußern und um Unterstützung bitten. Und dann beginne zu malen. Du wirst intuitiv zu den richtigen Farben greifen. Lass es einfach geschehen und gib dich dem Prozess hin.

Sollten während des Malens Emotionen hochkommen... gib ihnen Raum, lass sie da sein und durchfühle sie bewusst ohne dich darin zu verlieren.

Es ist nicht notwendig, dass du das ganze Mandala in einem Zug fertig malst. Immer so viel, wie sich für dich stimmig anfühlt. Nach dem Malen bedanke dich und finde einen für dich passenden Abschluss.

Oft fühlt es sich auch gut an, das Mandala mehrere Male zu malen. Sooft bis es sich für dich fertig und stimmig anfühlt oder male es immer wieder, wenn deine Intuition es dir sagt.

Bei Fragen stehe ich dir gerne unter monikaloedler@gmail.com zur Verfügung.

Ich wünsche dir von Herzen ein heilsames Mandala-Mal-Erlebnis!



Monika Lödler
KREATIVES ENTFALTEN