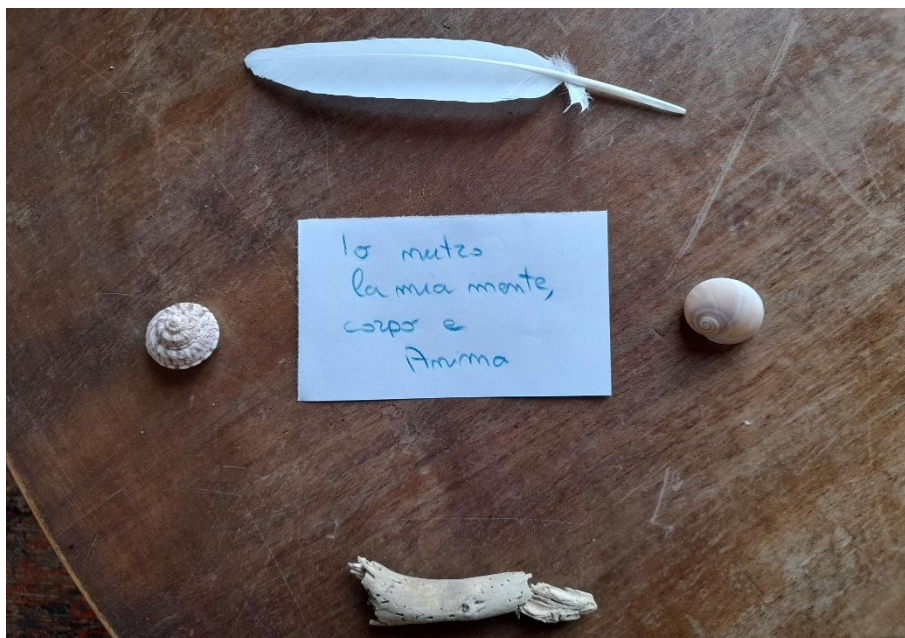


# Creare un piccolo Spazio Sacro



E' un piacere darti il benvenuto a questa terza settimana.



Il focus di questa settimana è sul cercare, capire, avere una visione, una prospettiva sul viaggio della nostra Anima....

cosa vuol dire "viaggio dell'Anima"? Cosa ti aspetti da questo viaggio?

In questo caso non si parla di viaggio terreno ma di viaggio dell'Anima ...



L'affermazione per questa settimana è "Io nutro la mia mente, corpo e Anima"



Questa settimana creeremo quello che viene detto in inglese "sand painting", penso si possa tradurre come "disegno di sabbia". E' un mandala, da creare possibilmente in natura, nel tuo giardino o se non hai spazio, puoi trovare anche un angolo un pò nascosto in un parco.

Questo mandala rappresenta il tuo Spazio Sacro, lo puoi creare di forma circolare usando rametti che trovi a terra (l'importante è che ogni rametto tocchi o si accavalli con quello vicino in modo da non lasciare spazi). Ricorda, l'importante qua è l'intenzione di lavorare, modificare alcuni aspetti della tua vita. Decidi su cosa vuoi lavorare, cosa è bloccato nella tua vita, cosa non va; quando crei il tuo mandala, ascolta il tuo cuore e lui saprà dove andare. Per ogni

"situazione/persona/problematica" scegli qualcosa dalla natura e semplicemente posizionalo dentro il tuo Mandala dove ti senti. Nel mio, per farti un esempio, il sasso rappresenta la mia vita sentimentale, la conchiglia a sinistra la mia casa, la pigna il mio lavoro e il rametto di lavanda la mia connessione con il Grande Spirito.



Puoi mettere quello che vuoi; può essere una cosa molto semplice o la puoi arricchire con fiori, cristalli, disegni. Quando crei il tuo mandala, trasferisci agli oggetti le tue emozioni, pensieri, sensazioni ed il tuo respiro; è come se energizzi quei elementi con la tua intenzione di creare una preghiera.

Questo Disegno non è una cosa statica, ma è in continuo movimento, in continuo fluire come lo è la tua vita. Visita il mandala ogni giorno, dona a lui la tua intenzione e la tua preghiera, e se senti la necessità cambia la posizione degli oggetti, o aggiungi qualcosa. Forse potrai trovare che qualcosa è già cambiato ... l'Universo ascolta le tue preghiere.

Ad un certo punto, potrà passare una settimana o anche più, avrai la sensazione che il lavoro è "fatto" e allora puoi di-screare il tuo mandala, ridando i componenti alla natura o se lo senti bruciandoli.

Quando il lavoro è concluso, ricordati di ringraziare ...