

Sand Painting



"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, o in un piccolo spazio della tua casa. 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); questa è la creazione del Tuo Spazio. Ricorda, l'importante qua è l'intenzione di lavorare, osservare, portare energia diversa ad alcuni aspetti della tua vita.

Puoi decidere 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" 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. Nota come è osservarlo, vorresti spostare qualcosa? Ti emergono emozioni o sensazioni? Forse potrai

trovare che qualcosa è già cambiato rispetto a quando l'hai creato. ... l'Universo ascolta le tue preghiere.

Se emergono emozioni o sensazioni un po' difficili, ricorda che le puoi disegnare, puoi usare la tecnica del respiro ed il sasso o la pendolazione. Ricorda che hai strumenti per stare meglio!

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...