

:: ANLEITUNG FÜR EIN SANDPAINTING ::

Ein Sandpainting ist ein Naturmandala, das dazu dient,

- a.** eine **Veränderung** zu initiieren (z.B. eine Lebenssituation)
- b.** transformierte **Energien** zu integrieren (z.B. nach einer schamanischen Sitzung)
- c.** **Klarheit & Ausrichtung** zu bringen

Ursprünglich aus den indigenen Traditionen der Natives im Süden der USA entstanden, ist das Sandpainting eine wunderbare, leicht und schnell umzusetzende Methode, um dich auf deinem Seelenweg zu unterstützen.

Dabei wirkt das Sandpainting gleichermaßen energetisch auf der seelischen, mentalen, emotionalen und physischen Ebene.

:: DER AUFBAU ::

Egal zu welchem Zweck, der Aufbau eines Sandpaintings ist immer gleich:

1. Gehe in die Natur an einen schönen Platz, an dem du dich wohl und geschützt fühlst.
2. Sammle auf dem Weg dorthin Objekte aus der Natur, um sie später stellvertretend für deine Themen / Intentionen in das Naturmandala zu geben (Blumen, Blätter, Früchte, Hölzer, Steine ...).
3. An deinem Platz angekommen, formst du aus den dort liegenden Stöckchen oder Blättern einen Kreis auf dem Boden.
4. Wenn es dir entspricht, kannst du nun deine geistigen Helfer rufen und sie bitten, dich bei dem Sandpainting energetisch zu unterstützen.
5. Richte dich nun innerlich auf dein Thema / deine Intention aus.
6. Lege in die Mitte des Sandpaintings ein Objekt, das dich oder dein Thema / deine Intention repräsentiert.
7. Ordne weitere Objekte in dem Sandpainting an, um dein Ziel energetisch zu unterstützen.
8. Prüfe immer wieder durch Nachfühlen und Betrachten des Sandpaintings, ob alle Objekte darin für dich stimmig angeordnet sind.
9. Verschiebe gegebenenfalls die Objekte, bis es für dich passt.

::: UNTERSCHIEDLICHE ANORDNUNGEN :::

Je nachdem, wozu das Sandpaining dient (*Veränderung / Transformation; Integration; Klarheit & Ausrichtung*), gibt es unterschiedliche Anordnungen:

A. Veränderung / Transformation (z.B. Lebenssituation)

1. Schreibe eine Liste der Dinge, die du transformieren oder abgeben möchtest.
2. Schreibe eine weitere Liste, wie es ab sofort sein soll. Je genauer und detaillierter du deine Wünsche und Sehnsüchte formulierst, umso besser!
3. Je Wunsch finde ein Objekt, das du in das Sandpaining geben wirst.
4. Forme den Kreis des Sandpaintings wie beschrieben.
5. In die Mitte legst du den Zettel mit den zu transformierenden Dingen.
6. Den zweiten Zettel, auf dem du notiert hast, was du alles in deinem Leben jetzt aktivieren möchtest, legst du oben auf.
7. Beschwere die Zettel mit einem Objekt wie z.B. einem Stein, der DICH repräsentieren soll.
8. Gebe in das Sandpaining je ein weiteres Objekt für jeden einzelnen deiner Wünsche auf der Liste.
9. Ordne die Objekte so an, wie es sich für dich stimmig anfühlt.
10. Meditiere mit deinem Sandpaining, nimm wahr, was dein Körper, deine Chakras dir übermitteln.
11. Achte auf deine Gefühle und natürlich, was die Natur um dich herum dir während deiner Betrachtung übermittelt.
12. Lass Energie aus deinem Herzen in das Sandpaining fließen. Vielleicht möchtest du auch ein Gebet oder Ähnliches sprechen.
13. Sofern es sich stimmig anfühlt, gebe weitere Gaben / Objekte in das Sandpaining, um die Transformation zu unterstützen.
14. Schließe das Sandpaining wie nachfolgend beschrieben ab.



B. Integration transformierter Energien

Wenn du z.B. durch eine schamanische Sitzung dein Energiefeld geklärt und transformiert hast, kannst du durch ein Sandpainting diese neuen Energiequalitäten wie folgt in dir verankern:

1. Finde ein Objekt, das dein geklärtes Thema / deine neue Energiequalität repräsentiert.
2. Forme den Kreis des Sandpaintings wie beschrieben.
3. Lege dein Objekt in die Mitte des Sandpaintings.
4. Verbinde dich durch dein Herzchakra über das mittig liegende Objekt mit deiner neuen Energiequalität.
5. Lass die Erkenntnis, dass diese neue Energie nun integriert ist, in dein Bewusstsein fließen und sich verankern. Du kannst dies wiederum über dein Herzchakra tun, oder über ein oder mehrere andere Chakras, die deinem Thema zugeordnet waren (z.B. bei einer schamanischen Sitzung).
6. Wenn du magst, kannst du noch weitere Objekte zur Vertiefung der Integration in das Sandpainting geben.
7. Schließe das Sandpainting wie nachfolgend beschrieben ab.

C. Klarheit & Ausrichtung erlangen

1. Finde ein Objekt, das dein Thema repräsentiert.
2. Forme den Kreis des Sandpaintings wie beschrieben.
3. Lege dein Objekt in die Mitte des Sandpaintings.
4. Verbinde dich nacheinander mit jedem deiner Hauptchakras über das mittig liegende Objekt mit dem Thema, für das du Klärung wünschst.
5. Frage dich: „*Was muss ich jetzt wissen, um Klarheit zu erlangen?*“
6. Achte auf die Impulse und Resonanzen in dir, die sich nun zeigen.
7. Bleibe dabei offen für das, was du wahrnimmst: Deine Seele antwortet dir!
8. Nimm dir einen Moment, damit die Impulse & Antworten vollkommen in dein Bewusstsein gelangen.
9. Schließe das Sandpainting wie nachfolgend beschrieben ab.

:: DER ABSCHLUSS ::

Wenn du dein Sandpainting für dich stimmig mit deinen Objekten gelegt hast, kannst du es direkt auflösen oder es z.B. noch 24h oder 48h in der Natur liegen lassen.

Das ist vor allem empfehlenswert, wenn du eine Veränderung / Transformation initiieren möchtest. Denn dann können deine geistigen Helfer dein Sandpainting auf energetische Weise „feinjustieren“ - und manchmal geschieht dies auch durch irdische Helfer wie Tiere. Wenn du also am nächsten oder übernächsten Tag erneut zu deinem Sandpainting kommst, kann es sein, dass du eine Veränderung der Energien und auch eine optische Veränderung wahrnimmst.

Um dein Sandpainting endgültig abzuschließen, tue Folgendes:

1. Wenn es für dich stimmig ist, bedanke dich bei deinen geistigen Helfern für ihre Unterstützung.
2. Nehme nach und nach deine Objekte aus dem Sandpainting - zum Schluss das Objekt, das in der Mitte lag.
3. Löse nun den Kreis auf und lege dessen Bestandteile wieder zurück in die Natur.
4. Dies kannst du ebenfalls mit allen gesammelten Objekten tun - bis auf das Objekt, das dein Thema respektive dich repräsentiert hat.
5. Das Objekt in der Mitte kannst du nun
 - ▶ *verbrennen (bei Objekten wie z.B. einen Stein über Nacht in der Glut lassen)*
 - ▶ *in einen Bach geben*
 - ▶ *oder vergraben (mit Dank an Mutter Erde)*
6. Dein Sandpainting ist nun vollkommen.