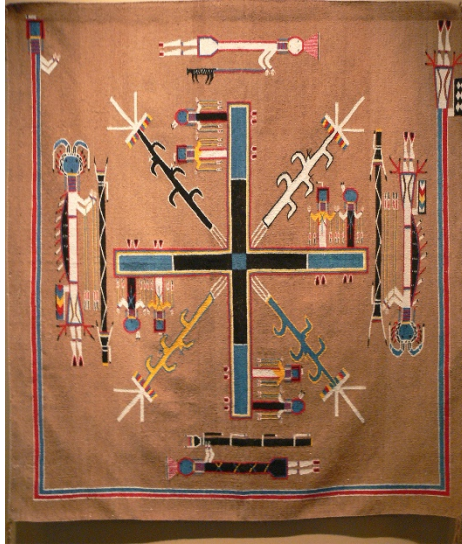


Sandpainting



Oklahoma. Gilcrease Museum:
Navajo sandpainting rug

Anwendung in Prozess-Ritual



Sandpainting



Ein Sandbild ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um Veränderungen erfahrbar zu machen.

So ist es einerseits ein Abbild deiner inneren Welt – andererseits beeinflusst es aber auch die Energie und wirkt so zurück.

Wenn du daheim damit arbeitest, kannst du in einen Prozess gehen zu einem Thema.
Das Sandbild bleibt so lange in Bewegung, wie dein Prozess läuft.

Statt Sand kannst du auch z.B. Salz nehmen.

Mit dem Sandbild arbeiten – dynamischer Prozess

- Du kannst es im Freien als Ritual machen oder daheim als Prozess

Was du brauchst:

- Eine grosse flache Schale mit Sand oder Salz
- Verschiedene Objekte. Wenn du draussen arbeitest, sind das vor allem natürliche Objekte.
- Im Raum – und wenn das Sandbild länger offen sein soll – kannst du alles nehmen, das dich anspricht und dir für die Teile deines Themas passend erscheint. Vertraue deiner Intuition.

Wie du es machst:

- Öffne den heiligen Raum (siehe Anrufung der Richtungen), nachdem du dich selbst eingestimmt hast (Räuchern)
- Fülle Sand oder Salz in die Schale und ziehe mit dem Finger einen Kreis. Lass diesen aber noch an einer Stelle offen.
- Platziere die Gegenstände innerhalb des Kreises so, wie es sich im Moment als Abbild des Themas anfühlt. Das ist ähnlich, wie bei einer Aufstellungsarbeit. Denke nicht nach, sondern folge deiner Intuition. Evtl. magst du noch etwas verändern, bis es dir stimmig erscheint.
- Spüre dem nach, was du geschaffen hast.
- Dann beginne, ein neues Muster zu gestalten, das deinen Wunsch abbildet, wie sich das Thema bestmöglich entwickelt. Wenn du zufrieden bist, schliesse mit dem Finger den Kreis um die Gegenstände herum.

Transformationsprozess

- Das Sandbild ist dynamisch. Du kannst es über länger Zeit immer wieder weiterführen, umgestalten, damit meditieren und arbeiten.
- Jedes Mal, bevor du etwas im Bild änderst, öffnest du wieder den Kreis. Nachdem du deine Anpassungen gemacht hast, schliesst du den Kreis wieder. Du kannst auch etwas aus dem geöffneten Kreis entfernen.
- Die Veränderung in deinem Sandbild widerspiegelt den Transformationsprozess.
- Wie innen – so aussen: Innenwelt und Darstellung spiegeln und beeinflussen sich gegenseitig. Achte deshalb genau darauf, was du wahrnimmst, wenn du damit arbeitest. Welche Einsichten gewinnst du? Welche Emotionen tauchen auf?
- Deine Arbeit ist gleichzeitig ein energetischer Prozess für dich selbst.

Abschluss

- Öffne den Kreis und nimm alle Gegenstände heraus. Danke dabei jedem Element dafür, dass es dich unterstützt hast.
- Alle Gegenstände sind dann wieder so profan wie vor deiner Arbeit. Danke den Kräften und verabschiede sie. Das Salz kannst du noch zum Baden verwenden ☺. Mit Natron gibt es ein "Schamanenbad".