

Pracovný list

3 JEDNODUCHÉ SPÔSOBY AKO OKAMŽITE ZAČAŤ PRACOVAŤ S MANDALOU

Nechajte sa prostredníctvom mandál viesť ako po moste dúhovej a duchovnej energie, cez ich krehkú krásu skla, farieb a symbolov.

1. SPÔSOB:

NOSÍME MANDALU NA SEBE:

Na každom mieste fyzického tela mandala plní svoju individuálnu úlohu. Pri nosení sa energia mandaly uvoľňuje priamo do srdcovej čakry, vašej aury, či biopola.

Nosiť mandalu môžete:

Tesne po krkom, v strede hrudníka, tesne pod hrudníkom.

Pri vedomom nosení cielene čerpáte jej energiu a iné hodnoty, podľa jej jednotlivého, špecifického a individuálneho významu.

PREČO PRACOVAŤ S MANDALOU?

- Pretože - v mandale sa spája nehmotné do hmotného.
- Pretože - cez vnímanie krásna a umeleckého prevedenia prináša povznesenie.
- Pretože - vedomou prácou s mandalou v jej unikátnej hodnote a prijímanej energie napomáha k transformácii

2. SPÔSOB:

UMIESTNENIE MANDALY V PRIESTORE

Do priestoru môžeme použiť všetky veľkosti mandaly. Jednoducho ju zavesíte pomocou hodvábnnej šnúrky, alebo postavíte na vhodný stojan.

Do okna, či pod lampu alebo na stenu. Tak aby mohlo svetlo prúdiť cez mandalu a vyžarovať tak energiu.

Vedomé umiestnenie do priestoru, kde chcete, aby pomáhala a žiarila. Napríklad v spálni, pracovni, detskej izbe, na pracovisku...

3. SPÔSOB: PRÁCA S AFIRMÁCIOU

Môžete si sadnúť či ľahnúť, tak ako je Vám to pohodlné. Najlepšie na Vami vybranom príjemnom, bezpečnom a tichom mieste. Zoberte si svoju mandalu, na veľkosti nezáleží.

1. Najprv si mandalu vezmite do ruky, na dlaň

2. potom priložte na srdcovú čakru:

Energeticky sa s ňou spojíte, privítajte ju a požiadajte, aby vám pomáhala v oblasti ktorú potrebujete, (respektíve podľa jej špecifického významu) aby sa s vami energeticky "zžila".

Dĺžka času je intuitívna. Dôležité je, aby ste pocítili v sebe súznenie a pocit áno, vnímam, cítim, prežívam.

3. Pritom používajte afirmáciu, ktorá je v texte Posolstva, Môžete si ju hovoriť nahlas, či vo svojom vnútri a opakujte si ju niekoľko krát, podľa vlastnej intuície a cítenia.

Prácu s mandalou a jej afirmáciou vykonávajte čím častejšie, tým lepšie.