

## Mandala-Mal-Ritual

Richte dir einen Malplatz ein, an dem du dich wohlfühlst. Du kannst dir z.B. einen guten Tee machen, räuchern oder dich von Heilsteinen begleiten lassen. Stelle dir schöne Blumen auf den Tisch oder vielleicht magst du dir auch intuitiv Musik wählen, die du während des Malens hörst. Sorge dafür, dass du angenehm sitzen kannst und dass du nicht gestört wirst.

Zentriere dich, sei ganz bei dir. Atme einige Male bewusst aus und ein. Dann verbinde dich mit der Erde und verbinde dich mit dem Himmel. Verbinde diese Energien in deiner Mitte und lass sie sich in deinem Energiefeld ausbreiten sodass ihr Eins werdet. Verbinde dich nun mit deinen Stiften und Farben und dem Mandala selbst. Bitte die geistige Welt dich beim Malen zu schützen, zu begleiten und zu führen und dass alles zu deinem besten Wohle geschehen möge. Du kannst dabei auch deine Absicht erklären/deinen Herzenswunsch äußern und um Unterstützung bitten. Und dann beginne zu malen. Du wirst intuitiv zu den richtigen Farben greifen. Lass es einfach geschehen und gib dich dem Prozess hin.

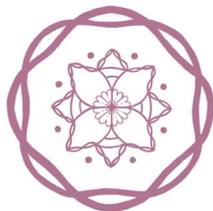
**Sollten während des Malens Emotionen hochkommen... gib ihnen Raum, lass sie da sein und durchfühle sie bewusst ohne dich darin zu verlieren.**

Es ist nicht notwendig, dass du das ganze Mandala in einem Zug fertig malst. Immer so viel, wie sich für dich stimmig anfühlt. Nach dem Malen bedanke dich und finde einen für dich passenden Abschluss.

**Oft fühlt es sich auch gut an, das Mandala mehrere Male zu malen. Sooft bis es sich für dich fertig und stimmig anfühlt oder male es immer wieder, wenn deine Intuition es dir sagt.**

Bei Fragen stehe ich dir gerne unter [monikaloedler@gmail.com](mailto:monikaloedler@gmail.com) zur Verfügung.

*Ich wünsche dir von Herzen ein heilsames Mandala-Mal-Erlebnis!*

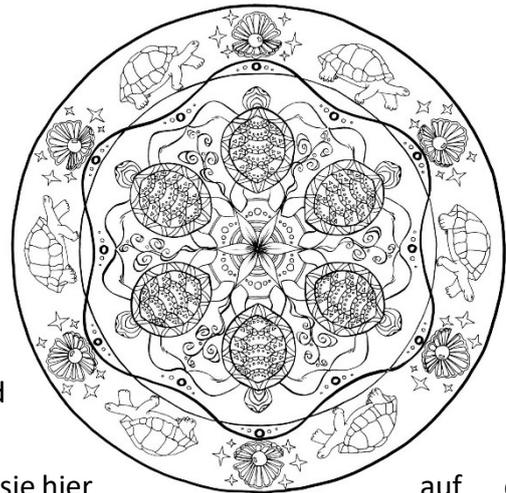


**Monika Lödler**  
KREATIVES ENTFALTEN

## Krafttier-Mandala SCHILDKRÖTE

### Die Schildkröte möchte dir deine Fähigkeit zeigen ...

- dir selbst ein sicheres Zuhause zu sein, ein Ort der Geborgenheit an den du dich zurückziehen und in der Stille Antworten finden kannst.
- dich zu erden (dich mit Mutter Erde zu verbinden) und daraus Sicherheit, Stabilität und Urvertrauen zu gewinnen. Das bedeutet auch, dir deiner Werte und Grenzen bewusst zu sein und für diese einzustehen.
- deine Ideen und Visionen „auf den Boden bringen“, sie hier auf der Erde umzusetzen in dem du sie praktikabel und für die Menschen dienend und nutzbar machst.
- dich ruhig und kontinuierlich, Schritt für Schritt auf dein Ziel zuzubewegen und dabei den Fokus auf deine Vision zu halten und deinem Handeln eine Richtung zu geben. Auch wenn es langsam vorwärts geht, dranzubleiben, deine Ideen heranreifen zu lassen und zu vertrauen, dass du immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist.



### Vielleicht möchte dich die Schildkröte auch darauf hinweisen ...

- dass du dich allzu gerne in deinen Schutzpanzer zurückziehst und dich in die Rolle des Opfers begibst. Du darfst lernen den verletzten Teil in dir bewusst wahrzunehmen und ihm liebevoll Aufmerksamkeit zu schenken. Du darfst üben Projektionen zu erkennen und aufzulösen, sodass du aus der Opferrolle aussteigen kannst und dir deiner Schöpferkraft bewusst wirst.

Krafttiere können uns ein Leben lang begleiten oder auch nur für eine bestimmte Zeit oder eine bestimmte Aufgabe. Ich nehme es so wahr, dass Krafttiere uns auch gerne als Spiegel dienen, damit wir Fähigkeiten, Ressourcen, Energiequalitäten, Verhaltensweisen, Strategien, Eigenschaften IN UNS wiederentdecken... Puzzlestücke aus dem Bild unserer Ganzheit. Ein Krafttier begegnet uns vermehrt in unserer Wahrnehmung (in der Natur oder auch in unserem Inneren). Wir lesen über die Bedeutung des Tieres nach und denken: „Oh ja... die Ruhe der Schildkröte könnte ich gerade gebrauchen, das ist gerade mein Thema!“ Ich glaube, dass die Schildkröte nicht nur auftaucht, um uns ein Stück unseres Weges mit ihrer Ruhe zu begleiten, sondern damit wir die Ruhe IN UNS finden. Weil wir alles in uns haben und die Krafttiere helfen uns blinde Flecken wieder sichtbar zu machen, sodass wir sie wieder ins Leben integrieren und umsetzen können.

Das Krafttier stellt dir über das Mandala seine Energiequalität zur Verfügung, damit du dieses Gefühl auch in dir entdecken kannst. Das Mandala malen dient dazu den Fokus zu halten, bei dir zu bleiben und diese Eigenschaften in dir bewusst wahrzunehmen, zu fühlen. Mit seinen klaren Linien und Strukturen bietet dir das Mandala ein Gefäß, einen sicheren Rahmen in welchem du hochkommende Emotionen sanft und bejahend durchfühlen kannst und um Widerstände und Blockaden die du womöglich in dir gegen die betreffenden Energiequalitäten aufgebaut hast, zu lösen. So wirst du wieder ein Stück deiner Ganzheit entdecken und es im Leben ein- und umsetzen können.