

Övning – Skapa din Själsmandala

Du behöver: färgpennor eller målarfärger, samt papper samt skriva ut en kopia av mandalabilderna i fotoalbumet ”Mallar för Mandalas”.

Du behöver även ha gjort övningarna: **Finn färgerna i auran** och **Finn dina själsfärger**, men du behöver inte göra dessa på en och samma dag.

Skapandet av en mandala är en väldigt vacker och helig akt, och görs gärna under tystnad.

Låt det ta 30-40 minuter för denna övning.

1. Centrera din energi; föreställ dig att du drar in din energi till dig, så att du inte läcker någonstans. (Du har den kunskapen i videofilmen om Grundkunskap.)
2. Fokusera på din själs färg eller färger, och föreställ dig att du tar kontakt med den eller de färgerna.
3. Använd dig av en mandala, och låt din själsenergi guida dig rörande vilka färger du ska använda för att färdigställa den. Arbeta snabbt och måla hela mandalan med färg, utan något vitt på papperet.
4. När du är färdig, placera din mandala någonstans där du kan se den och meditera genom att titta på den när du har möjlighet.

Om du vill: 5. Lägg ut ett foto på din mandala i fotoalbumet som heter ”Elevens målade själsmandalas” och bjud in övriga att tona in på din själsvibration samt att ge en intuitiv färgläsning för dig. Informationen brukar flöda väldigt lätt och det kan komma underbara insikter samt information på detta vis.

Copyright Eleonor Magnusson 2016
Eterna School of Light

www.eleonormagnusson.com
www.eteria.se.

Övningen baseras på kunskap från Diana Cooper Foundation där Eleonor är lärare.