



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

14. Landart: Ein Mandala legen

Willkommen bei *Deine Naturverbindung – Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und andere Menschen zum Lesen und Hören.*

Das Projekt findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt und wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt. Worum es hier genau geht, kannst Du Dir im ersten Beitrag in der Einführung durchlesen oder anhören.

Hallo, ich bin Judith, und ich mag es total gerne alleine draußen unterwegs zu sein, und dabei der Natur und meinen eigenen Gedanken zu lauschen.

Ich möchte Dich heute einladen, die Natur als Quelle der Inspiration wahrzunehmen. Die Natur schenkt uns durch ihre große Bandbreite an unterschiedlichsten Orten und Materialien unendlich viele Ausdrucksmöglichkeiten. Landart, oder auch Naturkunst genannt, bietet uns die Möglichkeit, die Natur um uns herum intensiv zu erleben: wir lassen den Ort auf uns wirken, entdecken neugierig seine Besonderheit und gestalten mit dem, was die Natur bereithält. Jetzt gerade ist es eine Vielfalt an Farben, Blättern und Baumfrüchten, die uns der Herbst schenkt.

Magst Du es mal selber ausprobieren?

Dann packe noch einen kleinen Korb oder eine Stofftasche zum Sammeln ein und los geht's!

Suche Dir bei Deinem Spaziergang einen Ort, der Dich anzieht. Probiere dafür ruhig verschiedene Orte aus: Stell Dich doch mal auf einen Baumstumpf, hocke Dich auf der Lichtung hin oder gehe mitten über die Wiese im Park nebenan. Welche Energie haben die verschiedenen Orte für Dich?

Wenn Du einen für Dich passenden Ort gefunden hast, dann halte kurz inne und spüre nach: spürst Du jetzt gerade den Wind in Deinen Haaren? Hörst Du Vögel oder das Rascheln von Blättern? Wie fühlt sich der Boden an? Was macht den Ort so besonders für Dich?

Begebe Dich nun in der nahen Umgebung auf die Suche nach Materialien für Dein Mandala. Bei der Auswahl bist Du ganz frei. Magst Du es lieber bunt oder doch lieber Naturmaterialien in ähnlichen Farben? Möchtest Du Materialien legen, die eine ähnliche Beschaffenheit haben, und z.B. alle glatt oder rau sind? Nimm Dir einige Minuten Zeit für Deine Sammlung und lass Dich von Deiner Umgebung inspirieren!



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Du kannst hier gerne eine Pause machen beim Hören oder Lesen.

Wenn Du genügend Material zusammen hast, kehre zu Deinem ausgewählten Ort zurück. Sortiere das Material zunächst. Du kannst es nach Formen, Farben, Beschaffenheit oder Größe sortieren.

Lege nun mit Stöcken oder einem anderen Material einen großen Kreis. Unterteile diesen Kreis in weitere Abschnitte, in dem Du z.B. von der Mitte ausgehend weitere Kreise oder Stöcke strahlenförmig auslegst.

Und nun kannst Du beginnen die Abschnitte mit den gesammelten Naturmaterialien zu füllen.

Du kannst hier wieder kurz eine Pause machen beim Hören oder Lesen.

Vor Dir liegt jetzt Dein Mandala. Einzigartig an diesem Ort und mit den von Dir ausgesuchten Naturmaterialien. Nimm Dir nun noch eine Minute oder länger Zeit, um das Gesamtkunstwerk und die vergangenen Minuten auf Dich wirken zu lassen.

Wie ist es Dir in der letzten halben Stunde ergangen? Bist Du während des Mandala-Legens gänzlich im Tun versunken? Wie hast Du Deine Umgebung wahrgenommen?

Wenn Du Lust hast, dann schicke uns doch ein Foto und ein paar Worte zu Deinem Mandala – ich bin sehr gespannt zu sehen und zu hören, was bei Dir entstanden ist!

Der nächste, und damit letzte Beitrag folgt am 30.10.2021. Dann findet auch die Abschlussveranstaltung des Projekts statt. Schau doch gerne ab 16:00 Uhr beim Querwaldein-Garten in Dortmund vorbei. Wir freuen uns auf Dich!

Ich verabschiede mich nun mit herbstlichen Grüßen von Dir, Deine Judith