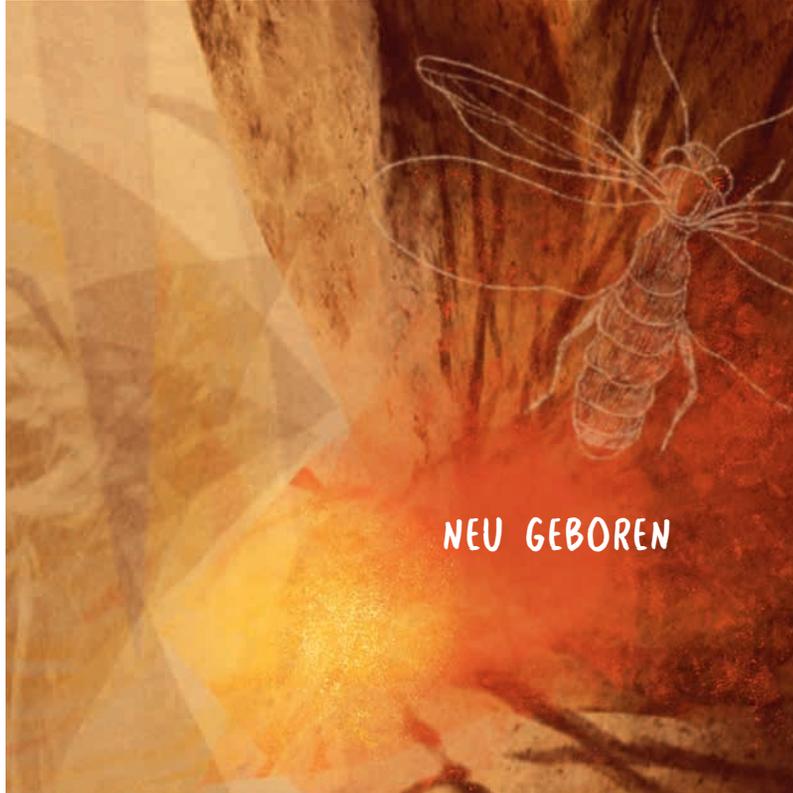




SCHÖPFERISCHE
WILLENSKRAFT



FLAMME WERDEN



NEU GEBOREN



VOLLER LIEBE



Feuer ist Kraft, Macht, lodernde Flamme, verzehrend und verwandelnd.

Im Feuer lebt die Möglichkeit der Transformation. Unaufhörlich wird Substanz in Licht, Wärme und Kraft verwandelt. Feuer ist reine Aktivität, ruhelose Sehnsucht, kraftvollster Ausdruck des menschlichen Seins. Bin ich Feuer und Flamme, brenne ich für etwas, können Funken überspringen.

1 FLAMME WERDEN

Versenke Dich in die Kraft Deines inneren Feuers. Spüre die Macht Deiner lodernden Flamme. Absolute Aktivität. Leben aus dem Einsatz Deines ganzen Wesens. Denke an die Lebensgebiete, in denen Dein Feuer bereits brennt, Deine Begeisterung strömt, Deine Wärme berührt. In welchen Bereichen Deines Lebens willst Du noch mehr Flamme werden? Verankere dieses Gefühl tief in Deinem Sein.



Im Feuer geläutert, in Liebe verwandelt, mit Wärme geschenkt.

Die Wärme Deines Herzens ist Ausdruck der Kraft Deiner Liebe. Physiologisch zeigt sich das darin, dass bis zu 90 Prozent der Energie des Herzens in Wärme umgewandelt werden. Hier können unsere Gefühle, Gedanken und Taten geläutert sowie in eine gesteigerte Liebesfähigkeit verwandelt werden – für uns selbst und für andere. Als freier Ausdruck unseres individuellen Wesens.

3 VOLLER LIEBE

Spüre hin zu dem Feuer Deines Herzens. Nimm wahr, wie Deine Herzenswärme einen wunderbaren Raum um Dich bildet. Weite diesen Umkreis bis zu all den Menschen und Wesen, die Teil Deines Lebens sind. Verweile einen Augenblick in der Qualität dieser Empfindung. Erlebe die Wärme, das Band der Liebe, das Dich mit den Geschöpfen der Welt verbindet. Entspanne Dich in Deinem Herzen.



Feuer ist fortwährende Aktivität, brennender, sich selbst erhaltender Wille.

Unser Wille hat seine Grundlage in dem unauslöschlichen Stoffwechselfeuer des Organismus. Keine Sekunde erlischt es in unseren Milliarden und Abermilliarden von Zellen. Fortwährend gibt es uns die Grundlage zur Verwirklichung unserer Lebensziele. Durchdringen wir unser Denken mit dieser schöpferischen Willenskraft, so lernen wir, voraussetzungslos zu leben und frei die Zukunft zu gestalten.

2 SCHÖPFERISCHE WILLENSKRAFT

Besinne Dich auf Deine Möglichkeiten, Deinen Willen, Dein schöpferisches Sein. Wo in Deinem Körper ist es besonders aktiv? Verstärke das Bewusstsein dafür. Was brauchst Du, um diese Kraft noch mehr zu manifestieren? Lasse sie in Deine Hände strömen, während Du Dich in Deiner Basis verankerst. Du gestaltest selbst Dein Leben.



Im Feuer der Fantasie wetterleuchtet die Wandlung der Gesellschaft.

Neues entsteht, wenn Gewordenes losgelassen wird. Das begegnet uns in der Natur ebenso wie im Seelenleben und in den geistigen Errungenschaften. Zukunft braucht Wandlung. Bildhaft zeigt sich das im Phönix, der aus der Asche aufersteht. Eine besondere Aura der Freiheit umgibt Menschen, denen es leichtfällt, loszulassen und sich in jedem Moment des Lebens neu einzulassen.

4 NEU GEBOREN

Besinne Dich auf Dich selbst, Dein Sein. Wo gibt es Bereiche in Deinem Leben, die Du gerne verwandeln möchtest? Was hindert Dich daran? Was könnte Dich dabei unterstützen? Was darfst Du loslassen? Manifestiere die Freude und das Glück, die ein solches „Neugeborenenwerden“ mit sich bringen könnte. Wo spürst Du es in Deinem Körper? Du bist selbst Hüter Deines inneren Feuers.



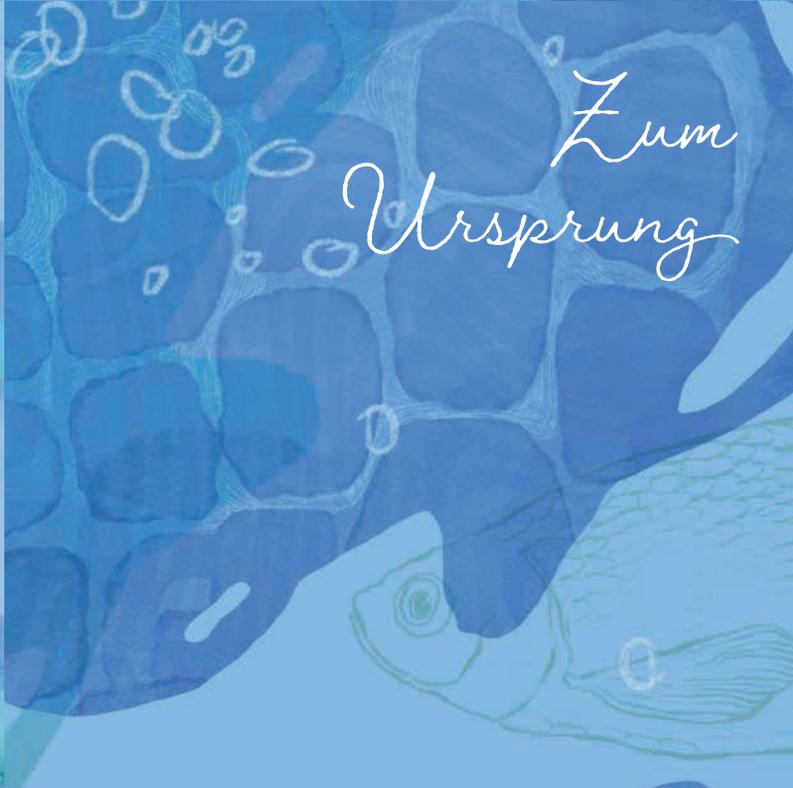
Alles fließt



Wasser werden



Quelle sein



Zum
Ursprung

▽ Wasser ist Hingabe, es schmiegt sich jeder Form an, nimmt jede Bewegung auf, gibt sich allem hin.

Wasser hat unglaublich viele Erscheinungsformen. Es begegnet uns als Quelle, Wasserfall und Fluss, als See und Meer, im Dunst, in den Wolken und im Regen, in den Adern und Blättern der Pflanzen ebenso wie in den Flüssigkeitsbewegungen im menschlichen Organismus.

1 Wasser werden

Stell Dir vor, Du bist ein klarer Bergsee. Still liegst Du in der Landschaft. Spüre, wie Du Dich der Form des Untergrunds anschmiegst, wie Du bald eine ruhige glatte Oberfläche bildest, Dich bald kräuselnd dem Wehen des Windes überlässt. Empfinde die absolute Offenheit für den Einfluss der Erde und ihrer Lebewesen, des Mondes und der Planeten. Allem gibst Du Dich hin, alles umhüllst Du, allem folgst Du, mit allem bist Du in Resonanz.

▽ Im Wasser liegt der Ursprung des Lebens, Wasser trägt das Leben, Wasser ist Leben.

Mehr als die Hälfte des erwachsenen Körpers besteht aus Wasser. Beim Säugling sind es bis zu 80 Prozent. Im Wasser hat Dein Leben begonnen. Im Wasser lebt die lebendige Erinnerung an Deinen und unser aller Anfang.

3 Zum Ursprung

Gehe zurück zu Deinem Ursprung. Fühle Dein Sein eingetaucht in das wässrige Element. Spüre, wie Du von ihm getragen, aufgenommen, umgeben bist. Spüre die absolute Hingabe des Wassers an Dein werdendes Leben. Zu diesem Zeitpunkt ist Deine Erscheinung unendlich zart, beweglich, veränderbar. Erlebe, wie Du nach und nach Deine menschliche Gestalt aus diesem fließenden Sein herausbildest. Nimm wahr, wie das Leben durch Deine Organe strömt, diese formt, eingebettet in die schwerelose Hülle Deines werdenden Wesens.

▽ Wasser ist Leben, ständige Neubildung, unaufhörlich schöpferische Bewegung.

Panta rhei – alles fließt. Das Feste, die konkrete Form, selbst Dein Körper sind nur Momentaufnahmen des ewig strömenden Lebens. Jede Sekunde erneuert sich Dein Organismus tausendfach. Acht Tage braucht es, um die 350 Mio. Lungenbläschen neu zu bilden. 500 in der Sekunde, 1,8 Millionen in der Stunde. Das, was wir mit den Augen sehen, ist nur ein Augenblick der Dauer in diesem ewigen Fluss, der die Lebenssphäre der Erde ebenso wie unsere eigene Gestalt fortwährend hervorbringt.

2 Alles fließt

Nimm Dir einen Moment der Stille, spüre Deine innere Mitte, Deinen Körper. Werde Dir bewusst, dass all das, was Deinen Körper ausmacht, durch diesen ewigen Lebensfluss entstanden ist und immer neu entsteht. Du verkörperst selbst das ewig fließende Leben.

▽ Wasser ist schöpferisch, es bringt fortwährend neue Formen und neues Leben hervor.

Die hingebungsvolle, sich fortwährend umbildende Kraft des Wassers ist ein Grundphänomen des Lebens. Es trägt substanziiell alle Erscheinungsformen der belebten Welt. Ein Urbild hierfür ist die Quelle. In jedem Moment entspringt sie neu, bringt sie neues Dasein hervor, das sich im Laufe des Flusses millionenfach vervielfältigt.

4 Quelle sein

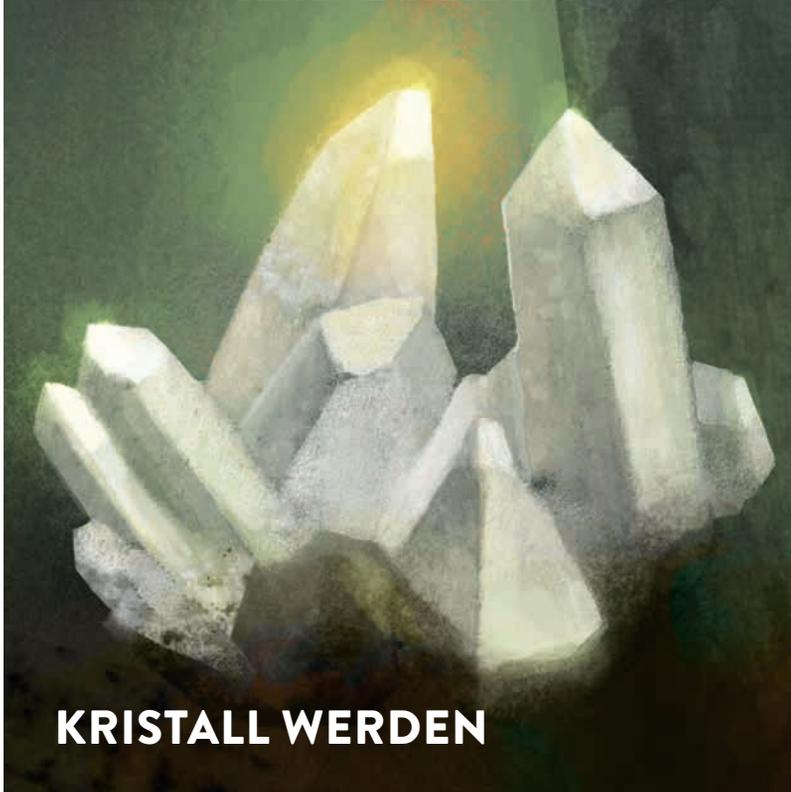
Verbinde Dich mit den tausend und abertausend Formen, die durch das lebensvolle Element des Wassers entstehen. Wie fühlst Du Dein Leben? Was ist die Quelle Deiner Existenz? Wie viel schöpferische Kraft erlaubst Du Dir? Erkenne, wie aus Deinem menschlichen Sein fortwährend Neues entstehen will, mit dem Du die Welt wandeln und gestalten kannst.



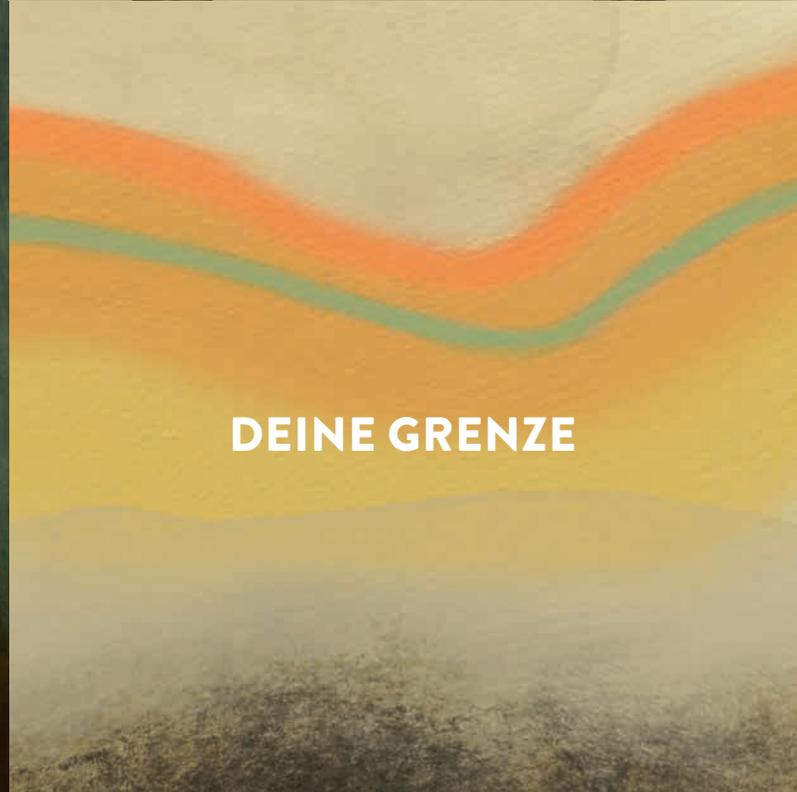
FORM FINDEN



KNOCHEN SEIN



KRISTALL WERDEN



DEINE GRENZE

 **Der Knochen steht für Festigkeit, Ruhe, Aufrichte und Tod. Damit wird er zur Voraussetzung unserer Freiheit.**

Das Festeste, das wir im Körper haben, sind unsere Knochen. Sie sind ein Meisterwerk der Ingenieurskunst: maximale Stabilität bei minimalem Materialaufwand – aus dem Lebendigen fortwährend neu gebildet. Nur dank der Knochen können wir uns aufrichten und uns der Schwerkraft entgegenstellen. Die irdischste Manifestation unseres Körpers ermöglicht uns damit, unsere Freiheit zu leben.

1 KNOCHEN SEIN

Fühle Dich in Dein Skelett hinein, in Deine Arme und Hände, Deine Beine und Füße, in die Schultern und das Becken, in Deine Wirbelsäule und den Kopf. Empfinde, was Du alles dem Wunderbau Deines Skeletts verdankst. Spüre die Konzentration und die bewegliche Aufrichte, die es dir ermöglicht, und verweile darin.

 **Leben braucht Begrenzung, Abschluss des Wachstums, Klarheit der Gestalt.**

Alles Leben braucht Grenze. Sie ist der Abschluss des Lebendigen: An der Begrenzung unseres Körpers, an unserer Haut, erstirbt das Leben. Barrieren wie diese bedeuten ein Ende des Wachstums, ein Ende des Werdens. Und doch ermöglicht gerade dieser feine, durchlässige Todesprozess, dass das Leben gehalten ist und sich darin entfalten kann.

3 DEINE GRENZE

Nimm Deine Körpergrenze wahr und verweile dort. Spüre, wie wohltuend Dein Leib Dich beschließt und Dir damit Sicherheit, Halt und Wohlgefühl gibt. Nimm Deine seelischen und geistigen Grenzen im Umgang mit Dir und anderen Menschen wahr. Wo sind sie stimmig? Wo dürfen sie weiter, wo klarer sein? Konzentriere Dich einige Minuten auf diese Fragen und schreibe Dir etwas dazu auf.

 **Alles Leben braucht Form, aus dem Lebendigen weisheitsvoll gebildet.**

Bei allen kreativen Prozessen kommt früher oder später die Frage, zu welcher Form sie kommen sollen, welche definierte Gestalt aus den Tausenden von Möglichkeiten entsteht. Diese zu finden, kann als das schmerzhafteste Ende der Kreativität erlebt werden. Und doch ermöglicht erst die Klarheit der Form, dass sich das Leben darin entfalten kann.

2 FORM FINDEN

Verbinde Dich mit der Frage nach Form und Prozess. Bist Du ein Mensch, der mehr ein eindeutiges Ergebnis liebt oder eher den kreativen Weg? Kannst Du erleben, wie wohltuend es ist, wenn ein intensiver Prozess die ihm entsprechende Gestalt annimmt, die weiteres Leben tragen kann? In welchen Bereichen wünschst Du Dir mehr Klarheit und Struktur? Welche Kräfte würden frei, wenn sich das stärker manifestieren könnte?

 **Materie in ihrer konsequentesten Form ist kristallin, klar, lichtdurchlässig und rein.**

Kristalle entstehen durch enorme Verdichtungs- und Verlangsamungsvorgänge tief unter der Erde. Ein unglaublicher Konzentrationsprozess findet statt. Das Resultat ist der Kristall mit seiner Klarheit, in der sich das Licht funkelnd brechen und seine Farbigkeit zeigen kann.

4 KRISTALL WERDEN

Spüre hin zu den Kristallisationsprozessen Deines Lebens. Wo wurde es verlangsamt, verdichtet und konzentriert? Was ist daraus hervorgegangen? Kennst Du diese Qualitäten auch in Deinem Denken? Wo und wie willst Du die Eigenschaften des Kristalls einladen, stärker in Deinem Leben wirksam zu werden? Empfinde die Schönheit dieser Qualitäten und halte einen Moment inne.

Zu den Elementen

In vielen Kulturen bildeten die Elemente über Jahrtausende das Zentrum von Schöpfungsmythen und Welterklärungen. Indische Tempel sind ihnen geweiht, die chinesische Medizin gründet sich darauf und auch in der europäischen Tradition spielen sie eine gewichtige Rolle. Viele Kulturen sprechen von fünf Elementen, wobei die vier klassischen die Basis bilden und das fünfte oft ein mehr geistiges Prinzip repräsentiert. Aristoteles beispielsweise schreibt: „Die Welt besteht aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther. Die ersten vier sind irdischer Natur, das fünfte erfüllt den Himmel.“ Naturwissenschaftlich wurde diese Vorstellung im 17. Jahrhundert verworfen und die Elementlehre vom Periodensystem abgelöst, das Atome als „Grundbausteine“ des Lebens definiert. →



Feuer



Luft



Wasser



Erde

Zum Umgang mit den Elemente-Karten

Das Besondere an den Elementen ist ihre Vielfalt. Die Beschäftigung mit ihnen hat das Potenzial, Dich in Deiner schöpferischen Kraft zu unterstützen. Viele Menschen haben eine Neigung zu dem einen oder anderen Element hin. Indem wir lernen, alle vier in ihrer Gesamtheit zu erleben und in uns zu verankern, werden wir zu umfassenderen Menschen. Das stärkt sowohl das Verständnis für Andersartigkeit im Allgemeinen als auch das Vermögen, neue Qualitäten in und für sich zu entdecken. →

Die Erde



- unsere Heimat



Unter

www.elemente-meditation.de

hat **MARION KAHL (LEBEN IM DENKEN E. V.)** die Meditationskarten vertont.

Du findest hier nicht nur die Audiodateien, sondern auch vieles mehr. Z. B. einen Chat-Bereich, den du gerne nutzen kannst, um uns Rückmeldung zu deinen Erfahrungen mit den Elementen zu geben oder weiterführende Ideen und Anregungen mitzuteilen. Wir freuen uns auf den Austausch!





Die Erde ist unsere Heimat.

Sie ist der Ort, an dem wir zu Hause sind. Sie gibt uns die Substanz für unsere Gestalt und alles, was wir besitzen. Sie ermöglicht und hält das Leben. Alle vier Elemente fügen sich in ihr zu einem harmonischen Ganzen zusammen. Tag und Nacht, die Jahreszeiten, Luft- und Flüssigkeitsströme, rhythmisch wechselnde Wärmeverhältnisse: Wie wir ist die Erde ein lebendiger Organismus.

Die Erde – unsere Heimat

Schließe die Augen. Spüre den Boden unter Deinen Füßen, Deine Sitzfläche, Deine Aufrechte. Lasse Deinen Atem ein- und ausströmen. Konzentriere Dich auf Deinen inneren Mittelpunkt. Nimm den Raum wahr, den Du mit Deiner Präsenz ausfüllst. Weite Dein Bewusstsein stufenweise über dich hinaus, bis Du den ganzen Umraum der Erde erfasst, eingebettet in den Kosmos. Fühle das Leben, das Dir die Erde schenkt. Dein blau leuchtender Heimatplanet, unsere Erde.

Konzept und Text: ANDREAS SCHMITT (LEBEN IM DENKEN E. V.)

Mit seiner Leidenschaft für „Die Philosophie der Freiheit“ befeuerte er die Elementekarten. Seine Kreativität und Sprache verliehen ihnen Leichtigkeit, sein spirituelles Denken inspirierte das Redaktionsteam, in immer neue Gedankenwelten einzutauchen.

Illustration: CHRISTINA HUNOLD

Mit einem feinen Gespür für Farben und ihrer einfühlsamen Kunst visualisierte sie die Elementekarten.

Grafik: MAGDALENA GADAJ (GADAJ & HOLLINGER KOMMUNIKATIONSDESIGN)

Mit ihrem Auge für Details und Formen fügte sie die Beiträge zu einer gestalterischen Ganzheit zusammen.

Redaktion: CHRISTINE HUESS (SOFTWARE AG – STIFTUNG)

Mit Sensibilität und Achtsamkeit für die individuellen Impulse gab sie dem Projekt die Klarheit und Struktur, damit es auf die Erde kommen konnte.



Die vier klassischen Elemente dagegen stellen qualitative Aspekte dar. Auf der physischen Ebene haben sie sinnlichen Charakter. In den Lebensvorgängen erscheinen sie prozessual. Seelisch zeigen sie sich in verschiedenen Charakterneigungen. Darüber hinaus haben sie eine spirituelle Bedeutung, verbunden mit geistigen Entwicklungsschritten.



Für das Kartenset war es uns ein Anliegen, die Elemente möglichst rein, d. h. unvermischt voneinander darzustellen. Daher haben wir zwischen „Erde“ als Element und der „Erde“ als Planeten unterschieden. Wie unser Organismus setzt auch sie sich aus allen vier Elementen zusammen. Um sie zu würdigen, haben wir ihr eine eigene Meditationskarte gewidmet.



In diesem Sinne laden wir Dich ein, mit den Elementekarten zu experimentieren. Sie stellen keine abschließende Erörterung dar, sondern eine Auswahl qualitativer Aspekte. Wir freuen uns, wenn sie dazu verwendet werden, auf spielerische Weise tiefer in das Thema einzutauchen und mehr erfahren zu wollen – über sich selbst, über andere und über die Welt.

Die Karte „Die Erde – unsere Heimat“  kann dabei wunderbar als Einstieg dienen, um allein oder als Gruppe durch die Elemente zu gehen und in der Begegnung mit eigenen sowie fremden Qualitäten immer wieder Neues zu entdecken.

Die meditativen Aspekte der einzelnen Elemente erfahren im Verlauf der vier Karten jeweils eine inhaltliche Steigerung. Aus diesem Grund sind sie mit Nummern versehen, die bei der Orientierung helfen.