

## Elementare Verbundenheit und Balance

Mache die Übung eins, um in ein meditatives, verändertes Bewusstsein zu kommen.

Stelle Dir auf dem Bildschirm Deines Geistes einen nach oben zeigenden fünfzackigen Stern vor, das heißt ein "Pentagramm".

Dessen fünf Punkte stehen symbolisch für die fünf Elemente.

Durch diese Meditation wirst Du deren jeweilige Energien in Dir selbst erfahren und in Harmonie miteinander bringen.

**1)** Während Du Dich weiterhin auf das innere Pentagramm konzentrierst, bringe Deine Aufmerksamkeit zu dessen unteren rechten Punkt. Spüre, wie das Pentagramm dabei rot wird, wie ein loderndes Feuer.

Spüre, wie Du nun von den Flammen des Pentagramms eingehüllt wirst, wie verschlungen von einem Seelenfeuer, das alles wegbrennt, was Deinen wahren Willen behindert. Fühle Dich dadurch energetisiert und fokussiert.

Die Flammen kehren jetzt zu dem Bildschirm Deines Geistes zurück und bilden wieder ein Pentagramm. Aber Du behältst in Dir selbst immer noch die neue Vitalität und Energie, die sie Dir verliehen haben.

**2)** Dein Bewusstsein wandert zum linken oberen Punkt, dem Element der Luft. Das Pentagramm färbt sich gelb. Aus ihm entspringt nun ein starker Wind, der Dein Haar nach hinten bläst, aber auch durch Deinen Körper weht, bis hinein in die Knochen.

Dieser Wind befreit Deinen Geist und Körper von allen unerwünschten Gedanken und ungesunden Mustern. In Dir erwächst dadurch eine neue, frische Perspektive sowie ein größerer Sinn für den kreativen Ausdruck.

Der Wind legt sich wieder. Du konzentrierst Dich erneut auf das Pentagramm selbst.

**3)** Bringe Dein Bewusstsein jetzt zum oberen rechten Punkt, der Stelle des Wassers. Spüre, wie das Pentagramm sich blau färbt; und eine Welle von Salzwasser aus dem Pentagramm hervorbricht.

Das Wasser ist kalt, aber erfrischend.

Es reinigt Dein Herz und lindert alle nagenden Emotionen oder vergangenen Schmerzen aus dem Zusammenhang von Familie, Freunden oder Liebhabern.

Du fühlst Dich dadurch erfüllt von reiner, bedingungsloser Liebe sowie einem neuen Selbstgefühl, als wärest Du wiedergeboren worden.

Das Wasser zieht sich wieder in das Pentagramm zurück.

**4)** Deine Augen fließen jetzt hinunter zur unteren linken Ecke, der Stelle der Erde. Das Pentagramm färbt sich bei Deinem Anblick grün.

Während Du Dich darauf konzentrierst, spürst Du, wie Dein Körper auszukristallisieren beginnt und gleichsam zu einem Felsen wird.

Du fühlst Dich dadurch fest, stabil, ja, sogar wie die Erde selbst, sowie fruchtbar:

Nämlich fruchtbar für den Willen, den Denkgeist und die Emotionen, die alle dadurch in sowie mit Dir weiter wachsen.

Das Gefühl der Kristallisation und der Erdigkeit zieht sich in den Boden unter Dir zurück. Aber in Dir verbleibt das Gefühl von Stärke und Bereitschaft.

**5)** Schließlich bringst Du Deine Augen zum höchsten Punkt des Pentagramms, der für den „Spirit“ steht. Du fühlst Dich dadurch in ein mehrfarbiges weißes Licht getaucht, als würdest Du auf einen glänzenden Opal oder durch ein Prisma blicken.

Alle Farben sind in der Energie dieses Geistes, auch "Akasha" genannt, präsent. Fühle Dich durch dieses fünfte Element geschützt und ausbalanciert.

Wenn Du fertig bist, lösche das Bild des Pentagramms von der Leinwand Deines Geistes und kehre zum normalen Bewusstsein zurück.

**Umblättern →**

## Die Wagscheide am Baum

Im schamanischen Paradigma ist das Universum ein großer Baum, welcher als der "Weltenbaum" bekannt ist.

Seine Äste reichen bis in den Himmel hinauf, wo sie die Sterne in der Höhe halten. Die Wurzeln graben sich bis tief in die Unterwelt.

Der Stamm liegt in der mittleren Welt, dem Reich von Raum und Zeit. Der Stamm steht für die vertikale Realität des erweiterten Bewusstseins.

Aus psychologischer Sicht repräsentieren diese drei Welten letztlich Bewusstseinssebenen.

Die mittlere Welt ist das "Ego", das persönliche Selbst. Die untere Welt ist das unbewusste, verborgene Selbst. Die obere Welt ist der Bereich des Überbewusstseins, jenseits von "Ego" und Unbewusstem.

Für den Mystiker symbolisieren diese Welten nicht bloß die Bewusstseinssebenen in uns selbst, sondern den göttlichen Geist des Universums.