

## Was ist eine 5-Elemente-Meditation

Die fünf Elemente bestehen aus: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Himmel

Saddhu Ram sagt:

Wenn du eine brennende Kerze anschaust, dann findest du die fünf Elemente.

Die Erde ist der feste Wachs. Er gibt der Kerze den Halt und den Grund. Er ist die Basis auf der Alles steht. Wenn etwas wachsen und gedeihen soll, muss die Basis gesund und stabil sein.

Das Wasser ist der flüssige Wachs. Er ist die Nahrung der Flamme und gleichzeitig die transformierte Erde. Er fließt und ist immer in Bewegung. Verändert sich von flüssig zu fest und zurück.

Das Feuer ist die Flamme. Der einzelne kurze Augenblick in dem sich alles verändert. Die Transformation. Das Licht, die Wärme, das Leben und die Bewegung. Jede Person findet ihre eigene Bedeutung.

Die Luft ist um die Kerze und die Flamme. Ohne Sauerstoff kann die Flamme nicht brennen. Sie umgibt alles und ist doch nicht fassbar.

Die Luft bringt uns Informationen in Form von Düften. Sie ist die Leichtigkeit in unserem Leben. Ohne sie können auch wir nicht existieren. Gleichzeitig ist sie die Verbindung zum Himmel.

Der Himmel ist die aufsteigende Wärme. Sie ist die Verbindung zu allem, was über uns steht und grösser ist als wir es sind. Es gibt viele Bezeichnungen und in jeder Religion und Tradition gibt es andere Worte dafür: Gott, Vater, Allmacht, Liebe, ... Finde deinen eigenen Himmel.

Während dieser Meditationen lernst Du die Mantren zu den einzelnen Elementen. Saddhu Ram und sein Bruder Laxman führen Dich durch die einzelnen Stadien und Du kannst Deine eigenen Erfahrungen machen und verinnerlichen, sie in Dein Leben integrieren und damit Wachstum und Verständnis finden.