

## Die Elemente Feuer, Erde, Luft, Wasser zum Meditieren und zur Reinigung der Energien nutzen

Gefunden bei [wakeupworld](#), geschrieben von [Ian Brown](#), übersetzt von Antares



Es liegt etwas sehr Ursprüngliches darin, die Elemente zu nutzen, um unsere energetischen Körper zu reinigen. Angesichts der Tatsache, dass wir aus der gleichen Materie wie Mutter Erde bestehen, ist die Verwendung der vier physischen Elemente eine Möglichkeit, uns mit unseren Wurzeln zu verbinden. Und ... wir müssen uns nicht in der Mitte eines Waldes befinden, um die Macht der Elemente zu nutzen ... für jemanden wie mich, der in einer Stadt lebt, hilft die Nutzung der vier Elemente zur Reinigung des energetischen Körpers, um eine Verbindung mit und eine Erdung zu Gaia hin aufrechtzuerhalten.

Die Reinigung des energetischen Körpers sollte ein tägliches Ritual sein. Unsere Interaktionen mit anderen Menschen, sowie mit Orten und Objekten, die energetische Felder tragen, bedeutet, dass die Reinheit und die Balance unserer energetischen Körper ständig beeinträchtigt werden, weswegen eine regelmässige Praxis der Reinigung für eine optimale spirituelle, mentale und körperliche Gesundheit erforderlich ist.

### Die Ätherwesen der Elemente:

Jedes Element hat ätherische Wesen – oder Elementale, die mit ihm verbunden sind. In verschiedenen Kulturen und Traditionen haben diese Elementewesen unterschiedliche Namen, doch sind einige allgemein bekannter – wie die Sylphen der Luft und die Salamander des Feuers, die Undinen des Wassers und die Gnome der Erde. Bei der Arbeit mit einem bestimmten Element hilft das Anrufen der relevanten Elementale ebenfalls bei der Reinigung. Wichtig ist es, euch am Ende der Zeremonie bei den Elementalen zu bedanken.

Bedenkt bitte, die untenstehenden Methoden sind auch zum Reinigen von Objekten nutzbar. Ich benutze sie, um regelmässig Kristalle zu reinigen; jedoch lassen sie sich auch für alle Besitzungen verwenden, bei denen ihr das Gefühl habt, dass die Notwendigkeit der Reinigung besteht. Auch alles, was ihr erwerbt, neu oder alt, sollte immer von jeder Energie gereinigt werden, die von jemand anderem vorhanden sein kann, der mit dem Objekt umgegangen ist, es hergestellt oder besessen haben könnte. Dies ist besonders relevant für alles, was euch sehr ‚nahe‘ kommt, wie Kleidung und Schmuck.

## Die Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft

### *Erde: Basis- oder Wurzelchakra*

- Stellt euch barfuss auf den Boden. Stellt euch vor, es wachsen Wurzeln, die von den Sohlen eurer Füße ausgehen, die tief in die Erde führen. Bittet die Erde, jegliche negative Energien aus eurem Sein tief hinab mit in die Erde zu nehmen.
- Alles Pflanzenleben hat Wurzeln in der Erde. Umarmt einen Baum oder sitzt an einem Baum und erlaubt dem Baum, euer Kanal zu sein, um die negativen Energien aus eurem Sein in die Erde tragen.

### *Wasser: Sakralchakra*

- Taucht ins Wasser ein, vorzugsweise in fließendes Wasser, während der Strom die unerwünschten Energien aus eurem energetischen Feld entfernt.
- Schwimmt im Fluss oder im Ozean.
- Fühlt, während ihr duscht, wie das Wasser euer Energiefeld säubert und reinigt.
- Steht im Regen (vorzugsweise barfuss auf dem Boden).

### *Feuer: Solarplexus oder Nabelchakra*

- Erlaubt eurem Körper, einer angemessenen Menge an Sonnenlicht ausgesetzt zu werden.
- Zündet ein Feuer an und lasst die Wärme in euren Körper ausstrahlen.
- Nutzt das Licht und die Flamme einer Kerze (in einem angemessenen Abstand) für die Meditation – erlaubt euch, in die Flamme einzudringen und gereinigt zu werden, wie Alchemisten dies seit Generationen getan haben.

Hinweis: Alle Elemente müssen respektvoll behandelt werden, doch seid insbesondere immer vorsichtig mit dem Feuer, und lasst nie ein Feuer unbeaufsichtigt.

### *Luft: Herzchakra*

- An einem windigen Tag – lasst das Lufterelement alle negativen Energien aus eurem energetischen Feld wegblasen.
- Fokussierte Atemtechniken (ich praktiziere oft die alternative Nasenlochatmung mit einer geführten Meditation) bringen euren vollen Fokus auf das Selbst und das Element der Luft.
- Arbeitet mit Federn, um das Lufterelement zu nutzen und verwendet die Flugrichtung der Feder, um die Luft über euch selbst oder ein Objekt zu bewegen.

## Die Bija jedes Elements:



Jedes der vier Elemente hat auch ein einzelnes Silbenmantra (oder Bija), mit dem es schwingt. Diesem Klang zu nutzen erzeugt eine starke Resonanz mit dem Element und wird bei der Reinigung helfen. Beachtet, dass viele Menschen diese Töne missverstehen – in Bezug auf die vier unteren Chakren des Sieben-Chakren-Systems im Körper. Das ist nicht ganz treffend. Diese Klänge resonieren mit jedem der Elemente, die jedem der vier unteren Chakren zugeordnet sind.

Der Klang für das Erdelement ist **LAM**, das im Allgemeinen mit dem Basischakra assoziiert ist. Der Klang für das Wasserelement ist **VAM**, welches in der Regel mit dem Sakralchakra verbunden ist.

Der Klang für das Feuerelement ist **RAM**, was im Allgemeinen mit dem Solarplexus-Chakra verbunden ist.

Der Klang des Luftelementes ist **YAM**, welches in der Regel mit dem Herz-Chakra verbunden ist.

Diese Klänge können einzeln für sich verwendet werden, um mit einem bestimmten Element zu arbeiten, oder können mit den oben aufgeführten Methoden kombiniert werden. Wenn ihr wiederholt das Bija chantet, wählt einen ruhigen Rhythmus dafür. Hört den Klang und fühlt, wie er jede Zelle des Körpers durchdringt. Wenn ihr mit Objekten oder an Orten arbeitet, sagt das Bija über dem Objekt und lasst den Klang und euren Atem (mit der Energie des Bija) das Objekt/den Ort reinigen.

(Anmerkung: Zu den verbleibenden Chakren – das Halschakra wird mit dem Element des Äthers / Geistes, das Pineal / Dritte-Auge-Chakra mit Licht & Dunkel und das Kronenchakra mit Zeit & Raum assoziiert.)

## Räuchern:

Eine der effektivsten Methoden, die ich gerne nutze, ist das Räuchern, die alte Praxis der brennenden Kräuter und der Pflanzenharze für medizinische oder spirituelle Zwecke. Eine kraftvolle energetische Reinigung, die Räucher- Zeremonie selbst, umfasst alle vier Elemente: das Pflanzenmaterial wird (Erdelement) in einer Abalone-Schale [Seeschnecke] (Wasserelement) verbrannt (Feuerelement) und erzeugt Rauch (Luft).

Achtet darauf, die Asche nach dem Räuchern der Erde zurückzugeben.

## Alles dreht sich um die Absicht.

Wir sind alle von Geburt an auf die natürlichen Elemente eingestimmt. Wenn wir unsere Absicht auf sie und ihre Symbolik fokussieren, können wir deren Energie nutzen und die Wirkung unserer energetischen Reinigung und Meditation verstärken.

*Möge eure Energie klar und euer Pfad jener der Leichtigkeit und Gnade sein.*

Lesevorschläge zum Thema:

[Die „Ich glaube an die Naturgeister“- Initiative!](#)

[Für Naturwesen einen Raum schaffen](#)

[Häuser für Naturwesen](#)

[Die Sprache der Natur – Die Bäume werden uns Telepathie lehren](#)

[Die zauberhafte Welt der Naturwesen](#)