

Die Sechs-Elemente-Praxis oder Stupavisualisierung

Die Stupa-Visualisierung ist die ideale Meditation um die eigenen Energien freizusetzen, anzuregen und zu verbessern. Dabei steht jedes Teil des Stupa auch für eine spezifische Energie. Die gröberen Energien befinden sich dabei weiter unten und die subtileren näher an der Spitze.

Bewusstsein

Blau

Himmel

Unser Bewusstsein reflektiert dies alles. Um deines Bewusstseins gewahr zu sein, behalte den blauen Himmel im Hintergrund während der ganzen Meditation in deinem Geist, komme immer wieder darauf zurück

Erde

Gelb

Würfel

<i>Quadrat</i>

Das Erdelement verkörpert statische Energie. Das sind blockierte festgezurrte Energien. Energien die starr und unbeweglich sind. Energien, die du nicht einsetzen kannst.

Stell dir vor, du bist in einer mittelalterlichen Burg im Verlies. Obendrein hat man dich noch in eine Zwangsjacke gesteckt und mit den Füßen an die Wand angekettet. Du kannst Dich nicht bewegen.

Wasser

Weiß

Kugel

<i>Scheibe</i>

Wasser kann hin- und herschwappen. Der Ozean bewegt sich mit Ebbe und Flut - aber nur hin und her. Wasser kann fließen, aber nur nach unten. Das Wasserelement symbolisiert Energie, die nur wenig Bewegungsfreiheit hat.

Diese Energie agiert hin und her, wie ein Pendel:

- Liebe und Hass
- Gewinn und Verlust
- Lob und Tadel
- Ruhm und Blamage.

Diese Energie ist nicht sehr beweglich.
Du bist immer noch in deinem Verlies. Aber du bist nicht mehr angekettet und hast auch keine Zwangsjacke mehr an.
Du fühlst dich zunächst sehr viel freier als vorher. Aber bald wird dir die Enge deiner Bewegungsfreiheit bewusst: drei Meter hin - drei Meter her

Feuer	Hellrot	Kegel	Dreieck
--------------	----------------	--------------	----------------

Das Feuerelement steht für Energie die sich von dieser Zweidimensionalität des Hin und Her befreit hat, die sich in die dritte Dimension - nach oben - erheben kann.

Es ist, als seist du plötzlich befreit, als sei der gordische Knoten zerschlagen, als seien alle Konflikte gelöst

Dies ist ein Zustand von Integration. Was du bisher ins Unterbewusstsein verdrängt hast, gelangt an die Oberfläche, steigt in dein Bewusstsein auf, erschließt sich dir. So gelangst du in höhere, in befreite Bewusstseinszustände.

Es ist als hättest du plötzlich Flügel erhalten. Als könntest du aus deinem Verlies durch das Loch in der Decke entschweben. Ein unerhörtes Gefühl von Freiheit, von verlorener Knechtschaft erschließt sich dir.

*Auf Brüder, zur Sonne zur Freiheit!
Auf Brüder zum Lichte empor!
Hell aus dem dunklen Vergangnen
leuchtet die Zukunft hervor!*

Luft	Hellgrün	flache Schale	Halbmond
-------------	-----------------	----------------------	-----------------

Das Luftelement verkörpert Energie einer völlig neuen Qualität. Es strebt nicht nur nach oben, sondern in alle Richtungen. Ja, sogar in alle Richtungen gleichzeitig.

Es ist, als könntest Du fliegen - und zwar in alle Richtungen gleichzeitig, wie der Klang eines Instrumentes.

Du kannst nicht nur fliegen, Du kannst den ganzen Weltraum durchdringen. Und du kannst Dich vervielfältigen in 10.000 Körper, die alle Richtungen gleichzeitig durchdringen. Der ganze Weltraum ist dein Operationsgebiet. Du bist überall und gleichzeitig.

Raum	in allen Regenbogenfarben schillernd	Juwel
-------------	---	--------------

Das Raumelement steht für eine Energie, die einer noch ganz anderen Dimension angehört.

Der Raum ist das Medium, in dem sich alles, was bisher geschehen ist, abgespielt hat.

Aber du bist selbst der Raum geworden, du bist alles und immer. Und das bist auch nicht mehr du. es ist nur noch die Soheit, die nicht wesensverschieden von dir ist.

Allerdings musst du zugeben, dass das jenseits deiner Vorstellungskraft liegt.

Noch.

**Eines Tages - nur wenige Lichtjahre von hier - wirst du das erleben. Dank der Kraft deiner Bemühung auf den drei Pfaden:
Ethik – Meditation - Weisheit.**