



## 1.4. Reise durch die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer

### Der Elementar ERDE

ERDE ist ein Wesen der Festigkeit und Beständigkeit, der Geborgenheit und Zuverlässigkeit. Deine Knochen und Gelenke, Zähne und Nägel, Haut und Haare hat der Elementar Erde geboren und wird sie nähren und heilen, wenn du es zulässt. Er stabilisiert dich bei Wankelmüt und Verzagtheit, bändigt Misstrauen, Reizbarkeit und Ungeduld.

Erlaube dem Elementar ERDE, seine Kraft heilend in dich zu strömen. Öffne ihm alle Räume deines Lebens und empfange ihn im Atem. Einfach indem du es beschließt, geschieht es.

Schließe deine Augen und atme tief. Öffne dich und lasse im Atmen alles los, was dich beschäftigt und sorgt - was dein Leben geprägt hat. Lasse los, was war, was ist und was sein wird. Werde innerlich leer. Empfange im tiefen Einatem den transzendenten Gotteshauch.

Öffne dein Herz weit genug, damit alles aus deinem Leben herausfließen kann, was nicht deiner aktuellen Wahrheit entspricht, und alles hereinfließen kann, was wahrhaftig Deines ist.

Lasse die Energien deines Körpers sanft in den Boden sinken. Lasse dich fallen, mit jedem Atemzug ein Stück mehr. Dein Körper wird weich, weit und licht – und deine Seele kann aufsteigen in die Räume des kristallklaren Geistes.

## Atme E R D E

Stelle dir vor oder sieh dich im geistigen Blick in einer Erdlandschaft. Braune Äcker, Berge und Wälder kommen in dein inneres Sichtfeld. Nimm den Duft der Erde in dir auf. Tausende rote, braune und gelbe Farbtöne strahlen lebendige Wärme und Geborgenheit aus.

Es ist später Nachmittag. Warmer Duft von Erde tanzt im warmen Strahlenfeld der Sonne in der Landschaft. Tiefe raunende Klänge wehen von weit her und tauchen deine Sinne sanft in eine andere Welt.

Wandere in dieser Landschaft der Farben, Stimmen und Düfte von ERDE. Nimm ihr Wesen in dir auf. Öffne dich mit jedem Schritt ein wenig mehr. Atme Erde, lasse Erde in deinem Atem fließen. Nimm alles an und halte nichts fest.

Ein waldiger Hügel kommt in Sicht und zieht dich an. Moosbewachsene Steine zwischen den Wurzeln mächtiger Bäume locken deinen Blick auf sich. Und siehe, zwischen den Farnkräutern wird eine Öffnung sichtbar, der Eingang zu einer Erdhöhle. Tief in dir weißt du, dass sich dein Weg hier fortsetzt, und du schlüpfst hinein.

Schattige Erdfarben umgeben dich. Kühler, herber, leicht modriger Duft weht heran - und will geatmet werden. Öffne dein Herz an dieser Stelle noch einmal mit deinem ganzen Willen und deiner ganzen Liebe. Sprich den Namen Christi aus und bitte ihn um sein Geleit.

Die atmende Natur der Erde wird spürbar. Ein gewaltiges Wesen - Elementar und Quellnatur - strömt seine Macht in deine Lebensfelder und in deinen Körper. Weite dich und atme seine Lebenskeime ein. Lasse sie in deine sieben Körper strömen und in die sieben Räume deines Herzens.

Und während du atmest und alles in dir aufnimmst, gehst du weiter. Stimmen und Klänge dringen an dein Ohr, Raunen und Trommelschlag von ferne kommen langsam näher. Du beginnst, die Wesen der Erde zu spüren, zu hören und vielleicht sogar zu sehen. Schwingungen der Liebe und der Güte umspielen dich und lassen dich immer schwerer werden - und gleichzeitig immer leichter. Immer weiter bist du gegangen durch Gänge und Höhlen, immer tiefer hinein in die Welt der Erde.

Nun kommst du an jenen Ort an, der dich von Beginn an zu sich zog. Eine große Höhle, rund und kuppelförmig überwölbt, strahlt eine tiefe Vertrautheit aus - ein unbestimmtes Gefühl von Heimat. Sie lädt dich ein, hier und jetzt ganz zu sein.

Lege deine Kleider ab, lege dich nieder, der Boden ist warm und weich. Atme tief aus und ein und öffne dein Herz noch einmal weit. Entlasse alle Schwere deines Körpers, entlasse Angst aus deinen Gefühlen und Kontrolle aus deinen Gedanken.

Überlasse dich der Erde - lasse geschehen, was geschehen will. Atme den Geist der Neuen Erde ein.

Atme Starre aus und Festigkeit ein. Atme Bewegungslosigkeit aus und Beständigkeit ein. Atme Verflechtung aus und Geborgenheit ein. Atme Abhängigkeit aus und Zuverlässigkeit ein. Lasse dich fallen. Lasse deinen Körper sich leeren und alle Energien in den Boden sinken.

Lasse deinen Körper selbst in den Boden sinken, Stück für Stück, bis er ganz von Erde bedeckt ist. Atme tief und nimm den Geist der Erde zur Gänze in dir auf. Lasse deinen

Geist zur Gänze in der Erde sein. Setze deine Reise in das Reich der Erde fort und empfangen nun jene Wesen, die dich führen.

## Der Elementar WASSER

WASSER ist ein Wesen der Wandlung, Erfrischung und Erneuerung. Er gebar und beherrscht deinen Blutstrom, deine Milz und Lymphe sowie deine Verdauung, die Nieren und die Blase. Der Elementar Wasser bringt Gefühlskälte und Starre ins Fließen, kühlt überhitzte Energien und spült deine Sensibilität frei.

Erlaube dem Elementar WASSER, seine Kraft heilend in dich zu strömen. Öffne ihm alle Räume deines Lebens und empfangen ihn im Atem. Einfach indem du es beschließt, geschieht es.

### Atme W A S S E R

Sieh dich im geistigen Blick in einer Wasserlandschaft. Es ist früher Morgen. Der Tau einer grünen Wiese schimmert im Sonnenlicht - kühle Perlen und feuchte Schleier kosmischen Lichtes liegen im Gras und durchdringen sanft den neuen Tag.

Atme die Kristalle des Lichtes, spüre die kühle Feuchte des Lebens in deinen Lungen. Höre die kristallinen Klänge der sich bildenden und fallenden Tropfen und sieh das Spektrum aller Erden- und Himmelfarben im lichten Schein des aufsteigenden Dunstes.

Ätherwesen des Wassers lenken Feuchtigkeit in die Lungen der Pflanzen. Du kannst sie bei ihrem anmutigen Dienst beobachten – oder stelle es dir einfach vor, wie sie mit ihren Gefühlen und Gedanken die Bahnen des pflanzlichen Ätherlebens ziehen. Vielleicht magst du selbst das gleiche tun, vielleicht magst du jetzt zu einem Wesen des Äthers und des Wassers werden.

Vor dir liegt ein großer See, vorn von Wiesen umgeben und hinten von einer feucht schimmernden Felsenkette gesäumt - ein klarer Bergsee, dessen Antlitz in der Sonne glitzert.

Atme die erneuernde Kraft des Wassers - hier und jetzt. Öffne die Poren deiner Haut und lasse dich durchströmen.

Eisblumenblau und kristallweiß ergießt sich ein Wasserfall von den Bergen in den See. Seidig schimmert der ihn umgebende Nebel. Rauschende Bäche vitalen Geistes ergießen sich in die ganze Landschaft, weit über den See hinaus. Auch durch deinen Körper strömt die Aura des Wassers hindurch.

Nimm die Wogen kühlender Liebe auf, deren einziger Zweck es ist, die Schmerzensfeuer deiner Erdenwege zu löschen, die Gefangenschaft deiner Gefühle zu beenden.

Sprich den Namen Christi aus und bitte ihn um sein Geleit. Dann lege einfach deine Kleider ab und gehe langsam in den See. Gleite in das Wasser und schwimme bis zur Mitte. Lasse dich auf dem Rücken treiben. Lasse die Morgensonne auf dich scheinen. Lasse das Wasser deinen Körper tragen. Lasse los, lass' dich wiegen und umspielen.

Atme den Geist des Wassers, der dich trägt. Atme Fahrigkeit aus und Gelassenheit ein. Atme Flucht aus und Wandlung ein. Atme Kälte aus und Empfindsamkeit ein. Sei im Fluss des Lebens und überlasse dich ihm. Öffne dein Herz und hab' Vertrauen. Lasse deine Körperenergien nun ins Wasser gleiten, lasse dich fallen und sinken und langsam auch den Körper selbst. Atme tief und ruhig.

Unbändige Bewegung des herabströmenden Wassers aus den Bergen durchzieht dich, und gleichzeitig fühlst du die lebendige Ruhe in den Tiefen des Sees. Höre die vielen Stimmen und Klänge des Wassers. Atme seine Düfte und nimm wahr, dass dein Körper nun auf dem Grund des Sees angekommen ist.

Doch du ahnst, dass es noch weiter geht. Nächste Räume öffnen sich, tiefere Gewässer deiner Seele locken dich und die Ozeane deines Geistes wollen erkundet werden.

Nimm das Wesen dieses Schöpfers zur Gänze in dir auf und lasse dich zur Gänze in ihm sein. Setze deine Reise in das Reich des Wassers fort und empfangen nun jene Wesen, die dich führen.

## Der Elementar LUFT

LUFT ist ein Wesen der Durchdringung und Übermittlung der Gedanken und des Geistes. Er reist zwischen den Dimensionen, gebar und beherrscht deine Lunge, Bronchien und Haut sowie die ätherischen Kräfte deiner Milz und Lymphe. Der Elementar Luft reinigt von Rauch und Asthma, wärmt bei Erkältung und kühlt bei Lungenleiden. Er weitet gedankliche Enge und Ideenarmut, öffnet deine Kommunikationsfähigkeit und Vitalität.

Erlaube dem Elementarwesen LUFT, seine Kraft heilend in dich zu strömen. Öffne ihm alle Räume deines Lebens und empfangen ihn im Atem. Einfach indem du es beschließt, geschieht es.

Schließe deine Augen und atme tief. Öffne dich und lasse im Atmen alles los, was dich beschäftigt und sorgt - was dein Leben geprägt hat. Lasse los, was war, was ist und was sein wird. Werde innerlich leer. Empfange im tiefen Einatem den transzendenten Gottessauch.

Öffne dein Herz weit genug, damit alles aus deinem Leben heraus fließen kann, was nicht deiner aktuellen Wahrheit entspricht, und alles herein fließen kann, was wahrhaftig Deines ist.

Lasse die Energien deines Körpers sanft in den Boden sinken. Lasse dich fallen, mit jedem Atemzug ein Stück mehr. Dein Körper wird weich, weit und licht – und deine Seele kann aufsteigen in die Räume des kristallklaren Geistes.

Atme L U F T

Siehe dich im geistigen Blick in einer Luft-Landschaft. Weite Ebenen und hohe Berge tauchen hinter den Schleiern deiner beginnenden Entspannung auf.

Zu Beginn noch im fernen Dunst gelegen, wandelt sich das Bild rasch in näher kommender Bewegung. Es ist, als käme die Landschaft in großer Entschlossenheit geschwind auf dich zu.

Kühle Luftströme der kahlen Gipfel vermischen sich mit dem warmen Hauch des bodennahen Windes. Und nicht nur fühlen kannst du die Lüfte und Winde, sondern auch hören und schmecken.

Feingliedrige Pflanzen umgeben dich, Blüten und Früchte an Sträuchern und Bäumen. Die warme Mittagsluft ist erfüllt vom Summen der Insekten und Singen der Vögel. Schmetterlinge gaukeln verträumt auf den Wellen der Erwärmung.

Die Luft beginnt in der Sonnenwärme zu flimmern. Bilder und Gesichter tauchen auf und verschwinden wieder im immerwährenden Wechsel und Wandel. Schau weich, mit deinem Herzen. Nimm die Millionen kleiner und großer Ätherwesen wahr, das kristalline Antlitz dieser Landschaft.

Ein Berg zieht dich an. Wie in einem unsichtbaren Sog gehst du auf ihn zu, kraftvollen Schrittes - in freudiger Erwartung und dennoch frei von Wünschen und Hoffnung. Deine Schritte setzt du in einem Gleichmaß, das du von dir nicht kennst. Deine Füße wandern mit dir den Berg hinauf.

Der Wind singt sein Lied. Es erzählt dir von seinen Reisen durch Räume und Zeiten. Er singt von Stürmen, Orkanen und sanftem Wehen. Er singt von Zeiten des Chaos und von Zeiten der Stille, vom Fels erschütternden Toben und Wellen auftürmenden Tosen, vom sanften Wiegen der Blüten und vom tanzenden Treiben der Blätter.

Er singt vom Wind - still und ewig fließend, unveränderlich und ewig sich wandelnd, zerstörend und ewig nährend. Im Gehen kannst du mit ihm singen und dich im Tanz mit ihm vereinigen.

Lasse mit jedem Schritt in die Höhe ein Stück von deiner Körpertiefe los. Öffne dein Herz weit, öffne dich, werde leicht, von Schritt zu Schritt. Leichten Fußes gehst du, der Wind trägt dich hinauf. Atme den Geist der Luft. Atme Kontrolle aus und Durchdringung ein. Atme die Sprache des Verstandes aus und jene des Herzens ein.

Am Gipfel angekommen, lasse dich nieder. Sprich den Namen Christi aus und bitte ihn um sein Geleit. Lasse deine Kleider los und erlaube ihnen fortzuwehen.

Und mit ihnen lasse alle Energien deines Körpers in die Lüfte ziehen. Lasse dich mit dem Wind ziehen - schwebe. Spüre, wie deine Flügel wachsen und sich entfalten – ganz von selbst. Kraftvoll und mächtig bewegen sie sich in der Luft. Lege deine Hände auf dein Herz, und überlasse dich der Macht deiner Schwingen, die dich sorglos in die Lüfte heben. Fliege!

Setze deine Reise in das Reich der Lüfte fort und empfangen nun jene Wesen, die dich führen.

## Der Elementar FEUER

FEUER ist ein Wesen grenzüberschreitender Transformation, ein Wesen des Todes und der Geburt. Er gebär und beherrscht die Feuerkräfte deines Körpers, des Herzens und Blutes, des Nerven- und Hormonsystems und die Meridiane deiner Vitalität. Der Elementar Feuer heilt das Herz und den Kreislauf und führt feurig aber liebevoll durch Depression und Psychose hindurch. Er verbrennt die Schlacken: Stagnation und Antriebslosigkeit.

Erlaube dem Elementar FEUER, seine Kraft heilend in dich zu strömen. Öffne ihm alle Räume deines Lebens und empfange ihn im Atem. Einfach indem du es beschließt, geschieht es.

## Atme F E U E R

Lasse eine Feuerlandschaft vor deinem inneren Auge erscheinen: rote Erde, kargen Fels und kahles, trockenes Gestrüpp. Vulkane und erloschene Lava strömen schwere Düfte und heiße Schwaden aus, die dich mit jedem Atemzug ein Stück mehr erreichen und umwehen. Atme tief und öffne dich.

Siehe und spüre das Flimmern der heißen Luft, und lasse es zu deinem Herzen dringen. Es wärmt die Sinne deines Körpers mit der Glut der Freude. Die Sonne im Zenit der Landschaft und der Zeit brennt vom Himmel herab und saugt das alte Leben in sich auf.

Dumpfe Klänge sind zu hören, Trommelwirbel und hitzige Rhythmen. Feuerwesen wirbeln durch die Luft und fast kannst du sie sehen. Fühle das heiße Treiben dieser übermütigen Wesen, deren Kraft und Freude nach dir greifen.

Ihr hitziges Spiel möchte sich auf dich ausdehnen. Sie suchen dein Wesen, wollen von dir angenommen werden. Kannst du sie sehen und fühlen? Öffne die Zellen deines Körpers und lasse sie ein. Du wirst nicht verbrennen.

In züngelnder, flammender Leidenschaft führen sie dich in ihr Tal, das zwischen den roten Felsen immer enger wird. Die Wände ragen immer höher, die Luft wird heißer und fordert dich, weit zu werden, leicht und frei von inneren Widerständen.

Die Trommelklänge kommen näher, aus der Tiefe des Erdkörpers, aus den Räumen seiner Glut. Der Himmel über dir ist dunklen Höhlendecken gewichen, die in zuckendem Feuerschein tanzen. Die Trommelklänge werden lauter und der ganze Fels vibriert.

Doch in dir spürst du eine tiefe Stille und unerschütterliche Gelassenheit. Du spürst die Gegenwart von Menschen und entdeckst Augenblicke später eine Gruppe weiser Frauen und Männer, Meister des transformierenden Feuers, die auf dich warten. In ihrem Kreis brennt ein Feuer. Aller Augen sind auf dich gerichtet.

Atme tief den Geist des Feuers. Atme Stillstand aus und Transformation ein. Atme Angst aus und Liebe ein. Atme Aggression aus und Freude ein. Spüre hier die heilige Kraft des Todes durch das Feuer ebenso wie jene der Geburt. Mache dich bereit, hier und jetzt innere Grenzen zu überschreiten. Sprich den Namen Christi aus und bitte ihn um sein Geleit.

Dann tritt ein in den Kreis und schau in ihre glühenden Augen und Gesichter. Fühle, dass die Blicke aller Augenpaare dich leichter werden lassen und die Kraft der Freude in dir öffnen. So beginnst du zur Trommel um das Feuer zu tanzen. Und es ist das Feuer des Lebens in dir selbst, das schon bald deine Hände nach dem Höhlenfeuer ausstreckt. In tiefer Stille und Ekstase beginnst du, mit dem Geist des Feuers zu verschmelzen.

Ganz leicht und selbstverständlich legst du dich nun in die Glut - und überschreitest damit die Grenzen deines irdischen Lebens. Setze deine Reise in das Reich des wahren Feuers fort und empfange jene Wesen, die dich nun begleiten wollen.

Text: Sabine Wolf  
Korrektur & Netzarbeit: Sonja Wallig  
30. Juni 2010

KRISTALLMENSCH.NET - SABINE WOLF



INTERNETSCHULE ZUR ZEITENWENDE

**Vertiefung dieser Thematik:**

Lektion 1 Das eigene Dunkel überwinden

Lektion 2 Der Planetarische Atem

Lektion 3 Zeitenwende

Lektion 4 Das Atlantische Erbe

Lektion 5 Lichtkörper-Prozess

Lektion 21 Kristallkörper-Prozess

**SUCHEN-Funktion:**

Gebt hier einfach alle Begriffe und Themen ein, die euch interessieren  
und lasst euch entsprechend an weitere Stellen führen.

**Seminar 2012 – ZEITENWENDE**

1. Seminar Zeitenwende und die 5. Dimension

2. Seminar Geistiges Reisen und Handeln

3. Seminar Körper, Haus und Landschaften

**Was ihr für uns tun könnt:**

Gebt diese Texte und unsere Internet-Adresse bitte weiter und lasst möglichst viele Menschen an unserem Material und euren Erkenntnissen teilhaben. Respektiert unser Urheberrecht an den Texten und verteilt sie in alle Welt - zum Wohle aller. Nutzt dieses Material für eure persönliche Freude und Entwicklung, setzt es aber auch gern für eure beruflichen Zwecke ein und entwickelt es in eurem Sinne weiter. Dafür ist es gemacht. Wir bauen unsere Seite auch in anderen Sprachen auf und suchen daher für die Übersetzung unseres Materials versierte und engagierte Muttersprachler mit sprachlichem Feingefühl. Wir sind für jegliche Hinweise und Vernetzung diesbezüglich dankbar. - Wir fordern kein Geld für unsere Arbeit, sondern schenken sie euch aus vollem Herzen. Wer uns gern ein finanzielles Dankeschön zukommen lassen möchte, kann das über diese Konten tun. Bitte das Wort SPENDE notieren. Herzlichen Dank.

In der Schweiz: Konto 84 - 314 16 - 5 Swiss Post  
In Deutschland: Konto 0151 478 427 BLZ: 250 500 00 NORD LB  
IBAN: DE90 2505 0000 0151478427 / BIC-Code: NOLADE2H

Kristallmensch.net  
Freie Internetschule Sabine Wolf

