

*„Lass dein Lebensglück erblühen  
durch die Kraft der Fünf Elemente“*

Modul 1

Der „Fünf Elemente Meditationsprozess“ nach Sri Kaleshwar

Beginn: 9. - 11. April 2021

Ein 10-monatiger, intensiver Mantra-Meditationsprozess, der dein Leben verändern wird - mit professioneller, unterstützender und zugewandter Anleitung.

„Wenn ihr die Elemente verstehen könnt,  
wenn ihr euch mit der verborgenen Kraft in den Elementen verbinden könnt,  
dann könnt Ihr eine kraftvolle Seele werden.“

Sri Kaleshwar

Die fünf Elemente Erde, Feuer, Himmel (Raum), Wasser und Luft sind die fünf Säulen der Schöpfung. Alles basiert auf ihnen - dein Körper, deine sichtbare Welt, aber auch deine Gedanken und Gefühle. Durch das Rezitieren der Mantras der fünf Elemente erschaffst du in dir eine intensive Anbindung zu jedem einzelnen Element. Du reinigst und klärst die Verbindung zu jedem der fünf Elemente in deinem gesamten Energiesystem (Körper, Gedanken und Gefühle) und erhältst dadurch die ganze grossartige Heilkraft der Elemente. Diese geballte Kraft wirkt sich auf dein Leben absolut verändernd aus.

Gottes Geheimnisse wirken im Herzen.

öffnet euer Herz für die wunderschönen Elemente und ladet die Elemente Mantras.  
Für immer und ewig erschafft ihr so die Liebe.“

Sri Kaleshwar

Indem du die Fünf Elemente in dir selbst ganz klar wirken lässt und ausgleichst, wird dein ganzes Leben friedvoller, ausgeglichener und gleichzeitig enorm kraftvoll. Viele Menschen berichten nach ihrer Meditation mit dem 1.Erdmantra, das sie das Gefühl haben, zum ersten Mal wirklich auf dieser Welt „gelandet zu sein“. Diese neue Erfahrung von intensiver Erdung gibt dir die Kraft, belastende Situationen in deinem Leben ganz klar zu erkennen und zu ändern – eine zermürende Arbeitsstelle, eine lieblose Beziehung, das persönliche Wohnumfeld oder einfach ein neues, liebevolleres Einstehen für dich selbst und deine Bedürfnisse.



„Wenn dein Körper vollkommen erfüllt ist mit den Schwingungen  
der Fünf Elemente, dann werden automatisch dein Verstand, deine Gedanken  
und dein Herz stark und offen wie eine Blüte.  
Diese Blüte ist deine Seele.“

Sri Kaleshwar

## Wirkung und Nutzen des Fünf Elemente Prozesses

- bringt viel Klarheit und erhöht die Willenskraft
- innere Sicherheit nimmt zu
- stärkt dein Vertrauen in dich selbst und das Leben
- schenkt höchsten Frieden, innere Stille und Freude
- öffnet das Herz
- hilft sich zu entspannen, von Stress zu befreien und schwierige Situationen leichter zu bewältigen
- verstärkt deine Inspiration und Kreativität
- hilft bei mentalen Problemen
- schützt vor negativen Energien und deren Auswirkungen
- erschafft hohe Schutzkreise
- direkte Verbindung zur kosmischen Energie
- du kannst anderen Menschen heilende Energien übertragen
- erweckt die Seelenkraft und öffnet die spirituellen Kanäle



## Wie meditierst du mit den Mantras?

Die Meditation mit Mantras geschieht durch ein fortlaufendes Rezitieren – laut, leise oder in Gedanken – dieser heilsamen Formeln. Dadurch wird dein Energiesystem mit diesen besonderen Schwingungen „aufgeladen“, deine ganze Energie erhöht sich und wird heller, strahlender.

Für die Meditation mit jedem einzelnen Mantra gibt es bestimmte Aussagen, wie oft und lange, wann und wo die Rezitation stattfinden sollte, um die optimale Wirkung zu erzielen.

Wie du in deinem Alltag die besten Rahmenbedingungen für diese Mantra-Meditation erschaffst, wird an anderer Stelle erklärt. Viel Glück !



## Der Fünf Elemente Prozess

- ☛ Für jedes Element erhältst du die dazugehörigen Mantras und die Initiation in deren Anwendungsweise.
- ☛ Du erfährst vertieftes Wissen über jedes einzelne Element und seine Wirkung.
- ☛ Wir werden die Elemente ganz bewusst in seinen verschiedenen Aspekten auch mit unseren Sinnen erleben.
- ☛ In jedem Seminar wird ein vedisches Feuerritual (*Puja*) durchgeführt, was dir die Gelegenheit gibt, Belastendes loszulassen und zu verbrennen und Neues in den Leben einzuladen.



### Element Erde

Eine wirkliche Erdung zu erfahren, kann sehr viel in deinem Leben sofort verändern. Mit beiden Beinen auf der Erde stehen, fest, sicher, mit deinen Wurzeln verbunden und in völliger Klarheit über deine Kraft – das lässt dich wirklich in dieser Welt ankommen. Ausserdem lernst du mit den Mantras auch, Fülle und Wohlstand anzuziehen und Heilenergie über weite Entfernungen zu senden.



### Element Feuer

Wann hast du in deinem Leben wirklich für etwas gebrannt und es mit ganzer Leidenschaft getan? Erinnerst du dich an die transformierende Energie des Feuers in dir? Feuer verwandelt, verbrennt Negativität, bringt grosse Inspiration und Willenskraft zu dir.

„Die Flamme ist ein winziges Symbol für das riesige Licht Gottes...  
Dieses Mantra verbrennt Negativität. Richtig angewandt hat es die Kapazität,  
höchste positive Energie zu erzeugen, Wohlstand zu bringen und all deine  
Herzenswünsche zu erfüllen.“

Sri Kaleshwar



## Element Himmel

Dieses Mantra bringt dir grossen inneren Frieden und lädt enorme Kraft in deine Seele ein, welche deine Heilfähigkeiten steigert. In der Natur gesprochen, verbindet es dich auch mit der Energie der Engel. Du kannst eine liebevolle Leichtigkeit und innere Ruhe erfahren, die dein Herz öffnen werden.

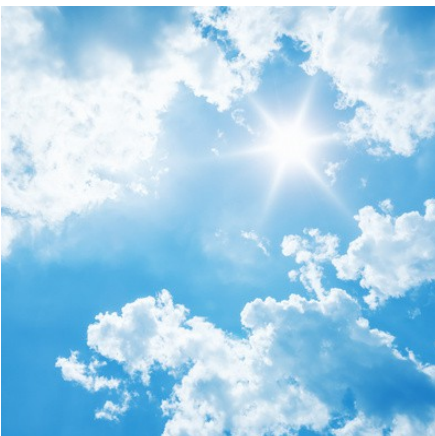


## Element Wasser

Das Wasser ist das Element der Gefühle und ist immer in Bewegung. Es balanciert ein zu viel an Feuer in dir, gleicht aus und macht ruhig. Es fliesst auch über deine Seele und reinigt sie von schmerzhaften Erinnerungen, Gefühlen und negativen Energien. Du kannst selbst Heilwasser herstellen.

„Das Wassermantra besitzt eine starke Wirkung auf Geist und Körper, indem es die dem Wasser innewohnenden Qualitäten zur Heilung aktiviert. Das Wasser ist der grösste Heiler von emotionalen Problemen.“

Sri Kaleshwar



## Element Luft

Die Luft ist das Element, das unseren Geist, unseren Verstand am stärksten symbolisiert und beeinflusst. Diese Mantras bringen deinen Verstand zur Ruhe, lassen deine Wünsche weniger und deine Gedanken positiver, friedvoller werden. Was passiert, wenn deine Gedanken immer positiver werden? Ja, dein Herz öffnet sich. Ausserdem kannst du deine Energie an jeden beliebigen Ort senden und Fernheilungen geben.











„Wenn der Verstand weniger aktiv ist, wird er still. Durch das Meistern des Verstandes wächst die Fähigkeit, alle anderen Elemente zu balancieren und ihre Energien zu nutzen.“

Sri Kaleshwar

Sobald du jedes Element mit den Mantras in dir „aufgeladen“ hast und somit noch tiefer verbunden bist, kannst du die Mantras in deinem Alltag nutzen und immer umfassendere Erfahrungen machen. Du kannst z.B. für 5 Minuten das Wassermantra bei der täglichen Dusche singen oder bei einem Spaziergang im Wald dich noch tiefer mit der Erde verbinden. Dies wird dein Leben immer leichter, lichtvoller und ausgeglichener machen.

## Seminar-Informationen zum „Fünf Elemente Meditationsprozess“

### Was du in diesem Modul erhältst

-  4 Seminar-Wochenenden innerhalb 1 Jahres
  - ° Initiation in den „Fünf Elemente Mantraprozesses“ nach Sri Kaleshwar
  - ° Zeichnen eines Yantras für das Element Erde
  - ° gemeinsame Gruppen-Meditationen mit den gelernten Mantras
  - ° Initiation durch Shaktipat (Energieübertragungen)
  - ° begleitendes, intensives Erleben der Elemente in der Natur
  - ° geführte Meditationen und erweitertes Wissen zu den Elementen
-  4 vedische Feuerrituale (Pujas) an den Seminartagen
-  4 Kurs-Tage im Jahr für den Erfahrungsaustausch + Inspirationen und Meditationen zu den Elementen
-  1 Tagesseminar zum Thema „negative Energie – wie entlade ich sie und schütze mich durch die Elementemantras?“
-  1 Tagesseminar – Heiltechniken mit den Elementemantras
-  7 online-Satsangs via Video Call zur Prozessbegleitung
-  persönlicher Support via Zoom und Telefon für jeden Teilnehmer
-  1 Buch + CD zu den Mantras (Shirdi Sai Babas Wege zur Heilung)
-  1 gesegnete Mala
-  gesegnetes Rosenwasser, Sandelholzpulver und Vibhuti zur unterstützenden Benutzung

Der gesamte Meditationsprozess inkl. aller Tagesseminare, Kurstage und Satsangs wird am 9. April 2021 beginnen und am 2. Februar 2022 abgeschlossen sein.

**Voraussetzung** ist die Teilnahme an einem Einführungskurs zur Mantra-Meditation nach Sri Kaleshwar „Ein Kelch der Stille und des Wandels“, welcher bei erfolgter Buchung des „Fünf Elemente Meditationsprozesses“ kostenlos ist.



### **Seminar 1 – Element Erde**

**9. - 11. April 2021**

- Initiation in das 1. Erdmantra
- Energieübertragung (Shaktipad) und Arathi (Lichtzeremonie)
- Verbindung mit dem Element Erde durch Übungen in der Natur
- vedische Feuerzeremonie (*Puja*)
- Meditation „Die Erdung meines Seins“

### **Seminar 2 – Element Erde**

**21. - 23. Mai 2021**

- Initiation in das 2. + 3. Erdmantra
- Erlernen des Lakshmi Yantras
- Verbindung mit dem Element Erde durch Übungen in der Natur
- vedische Feuerzeremonie
- Meditation „Fülle in mein Leben bringen“
- spezielles Wissen zu den Themen:  
„Deine Verbindung zur göttlichen Mutter“, „Lakshmi und die Fülle“

### **Seminar 3 – Elemente Feuer und Himmel 2. - 4. Juli 2021**

- Initiation in das Feuermantra und das Himmelsmantra
- Verbindung mit den Elementen Feuer und Himmel durch Übungen in der Natur
- vedische Feuerzeremonie
- Meditationen zu den Elementen Feuer und Himmel
- spezielles Wissen zu den Themen:  
Was begeistert mich wirklich?  
Shiva, die Engel und mein innerer Frieden

### **Seminar 4 – Elemente Wasser und Luft 24. - 26. September 2021**

- Initiation und das Wassermantra und die 3 Luftmantras
- Verbindung mit den Elementen Feuer und Himmel durch Übungen in der Natur
- vedische Feuerzeremonie
- Meditationen zu den Elementen Wasser und Luft
- spezielles Wissen zu den Themen:  
Wohin fließen meine Gefühle?  
Worauf richte ich mich täglich aus und wie kontrolliere ich meinen Verstand?



## Tagesseminar - „Schutz vor negativen Energien & Erfolg für deine Arbeit“

30. Oktober 2021

An diesem Seminartag lernst du, welche vielfältigen Möglichkeiten des energetischen Schutzes die **Mantras der Fünf Elemente** dir bieten und wie du sie anwenden kannst. Darüber hinaus erhältst du noch folgende Möglichkeiten, dich im Alltag zu schützen und Negativität zu entladen.

- Initiation in ein Mantra zum Schutz deiner positiven Energie
- Wissensvermittlung der verschiedenen Anwendungsweisen
- Herstellen eines „Raksha Bandhanas“, eines Schutzbandes
- gemeinsame Meditation mit dem Mantra
- Wissensvermittlung weiterer, einfacher Techniken, negative Energie aufzulösen
- vedisches Feuerritual

**ausführliche Informationen** zu diesem Seminar findest du auf der gesonderten Ausschreibung „Schutz vor negativen Energien & Erfolg für deine Arbeit“.

## Tagesseminar – „Heiltechniken mit den Fünf-Elemente-Mantras“

15. Januar 2022

- Initiation in die „Sai Shakti Healing“- Methode nach Sri Kaleshwar
- Erlernen und üben weiterer Heiltechniken mit den Elemente-Mantras
- vertieftes Wissen zur Heilkraft der Fünf Elemente
- Satsang zu den Themen „Wie funktioniert Heilung“ und „Wie bereite ich mich selbst auf eine Heilsitzung vor?“



## Dein persönlicher Seelenprozess und das Energiefeld der Gruppe Erfahrungsaustausch und online-Satsangs

ॐ Durch meine 15-jährige Erfahrung im Lehren dieser Mantras weiss ich, wie wichtig es ist, die Inspiration und Energie auch während der einzelnen Seminare hoch zu halten. Für uns Europäer ist die tägliche Meditation noch nicht so in der Tradition verankert, wie in Indien. Die täglichen Aufgaben und Erwartungen im Alltag sind oft hoch und eine regelmässige Praxis in diesen Alltag einzubauen, stellt für viele Menschen eine grosse Herausforderung dar.

Wirklich wertvoll und hilfreich ist dann die Unterstützung der Gruppe – sie hält die Freude hoch und die Inspiration. Wir geben uns gegenseitig Kraft und Energie, wenn wir uns ab und zu sehen und die gemeinsame Entwicklung wahrnehmen, die wachsende Freude spüren können.

ॐ Aus diesem Grund gibt es 4 Treffen während des Jahres zwischen den Seminaren, jeweils für einen Tag. Wir feiern das Leben und die Spiritualität, die unseren Alltag begleitet, tanzen, meditieren zusammen und lernen voneinander. Ich begleite die Gruppe ausserdem mit erweitertem Wissen und Übungen an diesen Tagen.

ॐ Ausserdem wird es noch 7 online Satsangs geben für 1-2 Stunden, an denen wir uns austauschen können und Fragen gestellt werden können. Auf diese Weise begleite ich die Gruppe und dich persönlich durch dieses Jahr, das durch die Heilkraft der Elemente-Mantras geprägt sein wird.

**Zeit** 9. April 2021 – 29. Januar 2022

**Ort** Heilzentrum Mantau, Kehlhof 2. 8409 Winterthur

**Kosten** 2.540,- CHF, inkl. Lehrmaterial und Mala für die Mantra-Meditation

**Preis in € bitte erfragen**

Dieses Modul ist auch einzeln buchbar.

**Termine der 4 Treffen jeweils 10 – 16 Uhr**

8. Mai, 19. Juni, 28. August, 20. November

Die Termine der online-Satsangs werden in Absprache miteinander gefunden.

