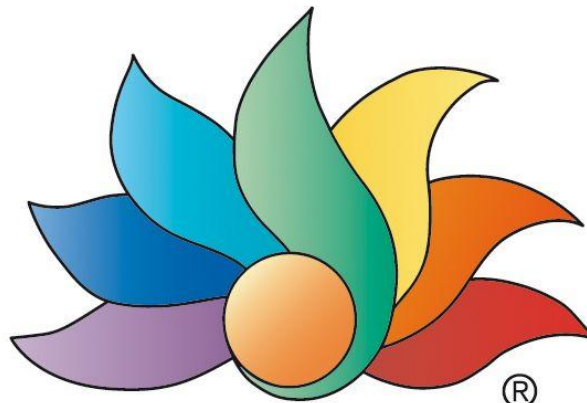




EDELSTEIN
BALANCE
MONIKA GRUNDMANN

***Berührung,
die Körper und Seele bewegt***

Chakra-Meditation

Chakra-Meditation für jeden Tag

Zwei sehr schöne Möglichkeiten, die Chakra-Steine zu verwenden, ist einerseits der Einsatz gezielt nach der momentanen Verfassung, den Bedürfnissen und Befindlichkeiten und andererseits der intuitive Zugang zu diesen Themen. Im Folgenden findest Du einige Beispiele für den Einsatz der Edelsteine, die von mir passend zum Thema der Chakren nach steinheilkundlichen Kriterien ausgesucht wurden. Diese Auswahl der Steine und der Anwendungs-Beispiele soll als Anregung verstanden werden und stellt keinesfalls eine professionelle Behandlung dar oder erhebt den Anspruch auf Vollständigkeit dieses Themas. Dies wird in den Ausbildungen und online-Workshops detailliert und professionell vermittelt.

Eine professionelle Behandlung der Chakren mit oder auch ohne Heilsteinen bedarf meiner Meinung nach einiges an Wissen und Verantwortung. Chakren gehören meiner Erfahrung nach zu den sensibelsten „Schaltstellen“ unseres Körpers und sollten nicht leichtfertig „manipuliert“ werden. Die hier beschriebene Chakra-Meditation soll Dir vor allem eine Zeit der Ruhe und Besinnung werden und aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich nur raten: Habe einfach keine Erwartungshaltung. Sieh es als kleine „Aus-Zeit“ mit der Möglichkeit, die Chakren durch die Kraft der Steine zu unterstützen und zu harmonisieren. Manchmal bemerkt man die Wirkung erst einige Zeit später, da wir Menschen ja meistens vergessen, warum etwas gerade so gut gelaufen ist, sondern eher jammern, wenn etwas schlecht läuft.

So könnte Deine persönliche Chakra-Mediation aussehen:

1. Analytische Auswahl:

Entscheide, anhand meiner Beschreibung welches Thema für Dich gerade ansteht, z.B. „Kommunikation“, „Entwicklung“ oder „Durchhaltevermögen“. Lege den ausgewählten Stein einfach ca. 15 – 20 Minuten (mein Erfahrungswert) auf das entsprechende Chakra. Auch hier gilt: Dein Gefühl entscheidet, wann es genug ist. Sei sensibel und vertrauen auf die Signale Deines Körpers statt stur die Uhr im Blick zu haben! Und wenn nach 3 Minuten ein guter Punkt erreicht ist oder Du vielleicht mit dem Stein einschläfst, dann ist das auch in Ordnung! Du musst während der „Anwendung“ nicht unbedingt an das Thema denken – schöner ist es, wenn Du den Stein einfach seinen Raum lässt, zu wirken. Das Thema hast du ja schon durch die Auswahl des Steines „aktiviert“.

2. ODER Intuitive Auswahl:

Nimm Deine Chakra-Steine zur Hand und entscheide Dich spontan für einen Stein, der Dir als erstes ins Auge fällt. Oder ziehe mit geschlossenen Augen mit der linken Hand (links ist unsere intuitive Seite) einen Stein. Danach lege den Stein wie bei der analytischen Auswahl oben beschrieben auf.

Welcher Stein für welche Verfassung?

Auch hier kann ich Dir im Rahmen dieses kurzen Artikels nur einige Stichpunkte und Beispiele zu den einzelnen Aspekten der Chakren geben. Aber Du wirst sehen, ein Thema passt immer heute für Dich!

Der Mut für eine Wunscherfüllung hat Dich verlassen.
Was ist Dein Antrieb? **Wurzel-Chakra – roter Jaspis**

Du hast Entscheidungsschwierigkeiten und weisst nicht, wem oder was Du nun zugeneigt sein sollst. Was soll bleiben, was darf gehen? **Nabel-Chakra – Carneol**

Du hast gerade Probleme, ganz Du selbst zu sein, unabhängig von Bewertungen anderer. Die Kreativität ist Dir abhanden gekommen. Wie erlebst du DEINE Realität?
Solarplexus-Chakra – Orangencalcit

Deine Gefühle spielen verrückt und Du verstehst die Welt nicht mehr. Was erfüllt Dich wirklich? **Herz-Chakra – Rosenquarz**

Deine Integrität und Dein Verantwortungsbewusstsein sind gefragt. Das Gewissen meldet sich. Was ist DEINE eigene Überzeugung? **Thymus-Chakra – Heliotrop**

Es kommt nun auf Deine Kommunikationsfähigkeit an. Hast Du DEINE Worte unter Kontrolle? Was hat für DICH Bedeutung? **Hals-Chakra – blauer Chalcedon**

Du möchtest Dich auf Deinen Instinkt verlassen und brauchst eine gute Wahrnehmung, um die Dinge klar einschätzen zu können. Was weisst Du? **Nasen-Chakra – Bergkristall**

Du benötigst Vorstellungskraft und Intuition. An was glaubst Du? Dein drittes Auge ist gefragt. **Stirn-Chakra – Bergkristall oder Sodalith**

Du suchst Inspiration und Harmonie. Welchen Raum hat DEIN (Lebens-) Traum?
Scheitel-Chakra – Amethyst

Ich wünsche Dir nun viel Freude beim spielerischen Umgang mit den Steinen und freue mich auf Dein Feedback und/oder ein Kennenlernen beim Seminar oder den online Workshops zum Thema „Chakren surfen“