



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 finden Sie 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.

Eine professionelle Behandlung der Chakren mit oder auch ohne Heilsteinen bedarf unbedingt einer vorhergehenden Schulung. Chakren gehören meiner Erfahrung nach zu den sensibelsten „Schaltstellen“ unseres Körpers und sollten nicht leichtfertig manipuliert werden. Die hier beschriebene Chakra-Meditation soll Ihnen vor allem eine Zeit der Ruhe und Besinnung werden und aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich Ihnen nur raten: Haben Sie einfach keine Erwartungshaltung. Sehen Sie 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 Ihre persönliche Chakra-Mediation aussehen:

Analytische Auswahl:

Sie entscheiden, welches Thema für Sie gerade ansteht, z.B. „Kommunikation“, „Entwicklung“ oder „Durchhaltevermögen“. Formulieren Sie es für sich anhand des unten beschriebenen Textes und legen Sie sich den ausgewählten Stein einfach ca. 15 – 20 Minuten (mein Erfahrungswert) auf das entsprechende Chakra. Auch hier gilt: Ihr Gefühl entscheidet, wann es genug ist. Seien Sie sensible und vertrauen Sie auf die Signale Ihres Körpers statt stur die Uhr im Blick zu haben! Und wenn nach 3 Minuten ein guter Punkt erreicht ist oder Sie vielleicht mit dem Stein einschlafen, dann ist das auch in Ordnung! Sie müssen während der Meditation nicht unbedingt an das Thema denken – schöner ist es, wenn Sie dem Stein einfach seinen Raum lassen. Das Thema wurde ja schon durch die Auswahl des Steines „aktiviert“.

Intuitive Auswahl:

Sie nehmen sich die Chakra-Steine zur Hand und entscheiden sich spontan für einen Stein, der Ihnen an ersten ins Auge fällt oder Sie ziehen mit geschlossenen Augen mit der linken Hand (links ist unsere intuitive Seite) einen Stein. Danach legen Sie den Stein wie bei der analytischen Auswahl oben beschrieben auf.

Welcher Stein für welche Verfassung?

Auch hier kann ich Ihnen im Rahmen dieses Heftchens nur einige Stichpunkte und Beispiele zu den einzelnen Aspekten der Chakren geben.

Der Mut für eine Wunscherfüllung hat Sie verlassen. Was ist Ihr Antrieb?

Wurzel-Chakra – roter Jaspis

Sie haben Entscheidungsschwierigkeiten und wissen nicht, wem oder was Sie nun zugeneigt sein sollen. Was soll bleiben, was darf gehen?

Nabel-Chakra – Carneol

Sie haben gerade Probleme, ganz Sie selbst zu sein, unabhängig von Bewertungen anderer. Die Kreativität ist Ihnen abhanden gekommen. Wie erleben Sie Ihre Realität?

Solarplexus-Chakra – Orangencalcit

Ihre Gefühle spielen verrückt und Sie verstehen die Welt nicht mehr. Was erfüllt Sie wirklich?

Herz-Chakra – Rosenquarz

Ihre Integrität und Ihr Verantwortungsbewusstsein sind gefragt. Das Gewissen meldet sich. Was ist Ihre eigene Überzeugung?

Thymus-Chakra – Heliotrop

Es kommt nun auf Ihre Kommunikationsfähigkeit an. Haben Sie Ihre Worte unter Kontrolle? Was hat Bedeutung?

Hals-Chakra – blauer Chalcedon

Sie möchten sich auf Ihren Instinkt verlassen und brauchen eine gute Wahrnehmung, um die Dinge klar einschätzen zu können. Was wissen Sie?

Nasen-Chakra – Bergkristall

Sie benötigen Vorstellungskraft und Intuition. An was glauben Sie? Das dritte Auge ist gefragt.

Stirn-Chakra – Sodalith

Sie suchen Inspiration und Harmonie. Welchen Raum hat Ihr (Lebens-) Traum?

Scheitel-Chakra – Amethyst

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim spielerischen Umgang mit den Steinen und freue mich auf Ihre Feedbacks unter info@edelstein-balance.de