

HEILSTEINE FÜR DIE MEDITATION

von **Sonja Liegler**

Alle Heilsteine unterstützen die Fokussierung bei der Meditation. Je nach Kristall verstärken sie unterschiedliche Aspekte.

Teil 1

Achat hilft bei der Selbstdiagnose und Visualisierung

Amethyst hilft dir, dich zu zentrieren und die Meditationserfahrung zu erweitern (in jeder Hand ein Amethyst).

Ametrin beschleunigt den Meditationsprozess, so dass du in kürzerer Zeit zu deinem eigenen tiefsten Zustand gelangst.

Bergkristall unterstützt alle Meditationen und jede Meditationsstufe.

Blauer Quarz hilft dir, einen Zustand der Glückseligkeit, Erleuchtung oder Höhepunkt zu erreichen.

Coelestin hilft dir, deine Träume, Absichten und Ziele im Leben zu erkennen und zu fördern.

Charoit bringt Klarheit in den Geist und Stille in den Körper.

Fluorit klärt und beruhigt den Geist und fördert den Fokus.

Granat verbindet sich mit dem Herz- und Wurzel Chakra, erdet Emotionen und die meditative Erfahrung.

Karneol gibt bei langen Meditationen innere Kraft und eignet sich besonders für Retreats.



HEILSTEINE FÜR DIE MEDITATION

von **Sonja Liegler**

Alle Heilsteine unterstützen die Fokussierung bei der Meditation. Je nach Kristall verstärken sie unterschiedliche Aspekte.

Teil 2

Kunzit zentriert und hilft dir, einen tiefen Zustand der Meditation zu erreichen. Er fördert deine Intuition und Kreativität.

Kyanit hilft dir, mit dem Prozess der Meditation zu beginnen.

Malachit ist gut, um tief in sich selbst hineinzuschauen, Emotionen freizusetzen und Stille zu erzeugen.

Peridot fördert die Suche nach Erleuchtung.

Rauchquarz reinigt den Geist und schützt die Aura bei tiefen Meditationen.

Roter Jaspis erdet dich und fördert gleichzeitig den meditativen Zustand.

Rubin stellt eine Verbindung zwischen dem Wurzel-, Herz- und Kronen Chakra her. Er fördert meditative Höhepunkte, Glückseligkeit oder das Gefühl der Verbindung zu allem um dich herum.

Tansanit erleichtert die Visualisierung und das bei Meditationen erlangte Verständnis.

Tigerauge unterstützt die Fernheilung.

Versteinertes Holz verbindet mit vergangenen Leben.

