

# 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.

