

Steine-Meditation

Steine-Meditation

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Stell dir vor, du hältst den Bernstein in deiner Hand. Spüre seine Wärme und lass seine Energie durch deinen Körper fließen. Spüre, wie er dir Lebensfreude und Wärme schenkt.

Nun stelle dir vor, du hältst den Türkis. Seine blaugrüne Farbe erfüllt deinen Geist und du fühlst dich sicher und geschützt. Alle negativen Energien und Ängste lösen sich auf.

Spüre den Jaspis in deiner Hand. Seine erdige Energie gibt dir Mut und Stärke. Du fühlst dich geerdet und verbunden mit der Erde.

Jetzt halte das Tigerauge. Fühle seine schützende Kraft und lass es deine innere Stärke und Klarheit verstärken. Du bist mutig und zuversichtlich.

Nun nimm den Amethyst. Spüre seine beruhigende Energie, die deinen Geist klärt und dich in einen tiefen Zustand der Entspannung und spirituellen Weisheit versetzt.

Zum Schluss, halte den Bergkristall. Lass seine reine Energie durch deinen Körper fließen und all deine Chakren ausbalancieren. Dein Geist ist klar und fokussiert.

Atme noch einmal tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen. Spüre die Ruhe und die Energie der Steine in dir.